

حرر نفسك من الخوف

التغلب على القلق والغاؤه من الحياة اليومية

جوزيف أوكونور

مؤلف كتاب «الاعتماد على البرمجة اللغوية العصبية»
الكتاب الأكثر مبيعاً في العالم

نقلته إلى العربية
سهى نزيه كركي

تصوير
أحمد ياسين

حرر نفسك من الخوف

العنبر

حرر نفسك
من الخوف

لتطوير
أحمد ياسين

نطویر

أحمه یاسین

نویئر

@Ahmedyassin90

حرر نفسك من الخوف

التغلب على القلق والغاؤه من الحياة اليومية

جوزيف أوكونور

مؤلف كتاب «الاعتماد على البرمجة اللغوية العصبية»
الكتاب الأكثر مبيعاً في العالم

نقلته إلى العربية

سهى نزيه كركي

لتصوير

أحمد ياسين



@Ahmedyassin90

العبيكان
Obekon

Original Title:
Free Yourself From Fears

by:
Joseph O'Connor
Copyright © Joseph O'Connor 2005
ISBN 1 - 85788 - 360 - 8

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition
Published by: Nicholas Brealy London UK. Boston USA.

حقوق الطبعة العربية محفوظة للمبليكان بالتعاقد مع ليكولاس بريلي - لندن، المملكة المتحدة، بوسطن، الولايات المتحدة.

© 2008 - 1429 للمبليكان
ISBN 0 - 0406 - 54 - 603 - 987

الناشر المبليكان للنشر

المملكة العربية السعودية - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة - عمارة الموسى للمكاتب
هاتف: 2937581 / 2937574 فاكس: 2937588 ص.ب: 67622 الرياض: 11517

الطبعة العربية الثانية 1429 هـ - 2008 م

ح) مكتبة المبليكان، 1429 هـ.

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

أوكونور، جوزيف

حرر نفسك من الخوف، / جوزيف أوكونور؛ سهي نزيه كركي، ط2، - الرياض 1429 هـ.

250 ص، 16.5 × 24 سم

ردمك: 0 - 0460 - 54 - 603 - 987

1 - الخوف أ. كركي، سهي نزيه (مترجم) ب. العنوان

1429 / 1508

دبري: 152.46

امتياز التوزيع شركة مكتبة المبليكان

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروسة

هاتف: 4160018 / 4654424 فاكس: 4650129 ص.ب: 62807 الرياض: 11595

جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أم ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.



أحمد ياسين
توہار
@Ahmedyassin90

تصوير

أحمد ياسين

لوينر

@Ahmedyassin90

انطباعات مختلفة عن كتاب

«حرر نفسك من الخوف»

يُقال إنَّ أعظم شعورين هما الحب والخوف اللذان يشكّلان أساساً للأحاسيس الأخرى. إنَّ الخوف مصدر معظم المشاعر الصعبة التي نختبرها. لذلك، فإنَّ تعلُّم السيطرة على الخوف هو من أهم المهارات الحياتية التي على المرء تعلُّمها.

يقدم جوزيف أوكونور في كتابه معلومات وافرة وأساليب عدّة لمساعدة القراء على استيعاب مخاوفهم، وعلى تحويلها إلى عوامل إيجابية في حياتهم. إنَّ هذا الكتاب، كسواه من مؤلفات جوزيف، يعرض موهبة الكاتب التي تجعله قادراً على تبسيط الأفكار بالرغم من تعقيدها، وعلى نقلها إلى القراء بأسلوب سهل وعملي.

«أنصح بقراءة هذا الكتاب، وأتوجّه بذلك إلى كلِّ من يريد حياة سهلة تعمّها الثقة بالنفس».

روبرت ديلتز، مؤلف كتاب «دور المستشار في زرع الوعي وفي تغيير المعتقدات من خلال اعتماده على البرمجة الفكرية للتجارب الحسية»

«هذا الكتاب دليل واضح بثبت أسلوب جوزيف أوكونور الراقى الذي يقدم معلومات شديدة الأهمية من خلال كتاباته، لقد نجح أوكونور في إرشاد القراء إلى كيفية السيطرة على الخوف المنتشر في عالمنا الحالي».

سو ماكناي، مؤلفة كتاب «البرمجة الفكرية للتجارب الحسية»

يعرض كتاب «حرر نفسك من الخوف» معلومات جديدة، ونظرة مختلفة عن القلق الحياتي. يستخدم أوكونور لغة سهلة في هذا الكتاب، ويمزج بين الفكر التحليلي والحسي. باستطاعة المعالجين النفسيين والمديرين والعاملين في مختلف المجالات الاستفادة من التمارين العملية التي يقدمها الكتاب لتعليم السيطرة على الخوف».

مايكل كولفراس، المؤلف الحائز على جائزة بوليتزير

والمدرّب على البرمجة الفكرية للتجارب الحسية



إهداء

○ إلى أندريا

لجسور

أحمد ياسين

مجلس
العلماء

الفهرس

الصفحة

الموضوع

17	مقدمة
25	الجزء الأول: اختبار الخوف
27	القوانين التسعة للخوف
29	1- تعريف الخوف
30	العاملان الأساسيان للخوف
35	اتناع البرمجة الذهبية للتجارب الحسية لمواجهة الخوف
37	الجسم والخوف -
41	2- الخوف: صديق ام عدو؟
42	فوائد الخوف
43	الخوف الحقيقي
44	الخوف الخيالي
45	أنواع الخوف الخيالي
51	ردات الفعل الاجتماعية-
51	كيف يسمح البعض للخوف بالسيطرة عليهم
54	تحديد الخوف ودرجاته
57	3- اكتساب الخوف والتخلص منه
59	كيف يكتسب المرء المخاوف الخيالية
60	مخاوف الأطفال
67	الخوف الممتع
71	التخلص من الخوف

73	4 - لغة الخوف
73	توليد الخوف في النفس
75	إخبار الآخرين
75	العبارات المثبتة
76	هل الخوف إلزامي؟
77	الجزء الثاني: الخوف الخيالي - الخوف كعدو
79	5- الخوف والزمن
80	اختبار الدوائر
81	الخوف الخيالي في الماضي
84	الخوف من المستقبل
86	القلق
89	6- المخاوف الشائعة التي تصيد المرء
90	الخوف من السفر جواً
93	الخوف ممن هم أكثر سلطة
96	الخوف من النجاح
98	الخوف من الأطباء
98	الخوف من المرتفعات
99	الخوف من المصاعد
100	الخوف من الموت
103	7- الأوقات العصيبة والعقول المضطربة
104	الاماكن الخطرة
105	الأمان الشخصي
107	القوانين والأمان
107	الخطر ووسائل الإعلام
108	القلق الاجتماعي

111	8- المخاوف الاجتماعية
111	التغير
112	ضغط الوقت
114	المظاهر
117	الخوف من المستقبل
119	المعلومات
120	اتخاذ القرارات
123	9- السعي إلى الكمال وتأثيره السلبي
124	التخريب الذاتي
125	الأعذار
125	آراء الآخرين
126	الذم
128	المعتقدات
130	المشل وردات الفعل
131	الخوف من الفشل
134	القلق حيال الأداء أمام الآخرين
136	التفكير في الفشل
139	10- التأقلم مع التغيير: غموض المستقبل
140	التغيير الذي يفرض على المرء
141	التغيير الذي يختاره المرء
141	التغييرات الخارجية والداخلية
142	تحمل التغيير
144	التغييرات الرئيسية
146	الخسارة
147	العادات

149	التغيير والموارد
150	التبرير والتأجيل
151	عملية الخوف
153	مرحلة الانتقال
159	الجزء الثالث: الخوف الحقيقي - الخوف كصديق
161	القوانين التسعة للشعور بالأمان
163	11- الخوف كإشارة إلى ضرورة اتخاذ الخطوات اللازمة
164	فهم الخوف الحقيقي
165	جوائز داروين
167	12- كيفية تقييم الأمان والمجازفة
167	ما دلائل شعورك بالأمان
169	ما شروط الشعور بالأمان
174	المجازفة
181	13- التجاوب مع الخوف: متى يجب الالتفات إلى الإنذارات؟
182	الإشارات المنذرة
184	نكران الخوف
184	توقع العنف
186	إشارات الخطر
187	الخطأ في النسب
191	14- الثقة والحدس: العاملان الموجهان
191	مستوى الثقة
193	الأنواع الثلاثة للثقة
195	نسبة الثقة
196	الثقة بالنفس
199	الجزء الرابع: الوصول إلى الحرية - وسائل للفلت على المخاوف

201	15- قيمة الخوف
203	احترام الذات
205	قيمة الاحترام
206	الخوف من التعرض إلى الإحراج
208	الخوف من الارتباط
213	16- التحكم بالعوارض الجسدية للخوف
213	السيطرة على الخوف
215	التحكم بالخوف عبر التنفس
215	التحكم بالخوف عبر المشاعر
216	التحكم بالخوف عبر الاسترخاء
221	17 التحكم في العوارض الذهنية للخوف
221	كيف يتم ذلك؟
226	أنواع الموارد
231	18- تحرير النفس من المخاوف الاجتماعية
231	كابوس المخاوف الاجتماعية
232	قطع رؤوس الأفعوان
234	الحياة في اللحظة الحالية
235	19- الراحة النفسية في الحاضر
237	الفرص
237	الشجاعة
239	ملحق
243	معلومات عن المؤلف -

لتصوير

أحمد ياسين

لوينر

@Ahmedyassin90

مقدمة

هي الحادي عشر من أيلول من العام 2001. كنت في انكلترا، أمضي فترة بعد الظهر أقرأ الجريدة في كرسيّ مريح، دخلت ابنتي فجأة إلى الغرفة وأخبرتني أنها سمعت خبراً من الراديو مفاده أن مركز التجارة العالمي في نيويورك قد انهار. بدا الخبر غريباً للغاية ممّا دفعني إلى الشكّ فيما قالته ابنتي فمت بتشغيل جهاز التلفاز لأطالع ما كان يحدث

عرضت مختلف المحطات التلفازية صوراً ناتت حراً من الكوايس التي يعتبرها معظمنا حالياً. استمرت هذه المحطات تعرض صور ارتطام الطائرتين بالمبنيين، وإن تكرار ذلك هو ما أدّى إلى تخزين هذه المشاهد في ذاكرة الجميع. شعرت بأن ذلك محرّد كابوس أو بأنني دخلت إلى عالم آخر لا ينطبق عليه قوانين الحياة نفسها. كان المشهد مذهلاً ممّا جعلني أصدق في شاشة التلفاز مدة نصف ساعة، غير قادرٍ على مفارقة المكان. انتابني خوف شديد، خرجت بعد ذلك من الغرفة وأجهشت بالبكاء.

بعد أسبوع من الحادثة، أمنت التفكير فيما جرى. تساءلت عن عدد المرات التي عرضت فيها المحطات التلفازية هذه المشاهد المرعبة لانقيار البرجين. كم كرّرت وسائل الإعلام شريط الفيديو المرعب الذي أظهر ارتطام الطائرة الثانية بالبرج واختراقها له تماماً كالخنجر لا أعرف كم تمّ عرض هذه الصور. قرّرت ألاّ أشاهد انقيار البرجين محدّداً، إذ إنّ المشاهدة مرة واحدة كان كافياً للتأثير عليّ إلى حدّ كبير. لن أنسى هذا المشهد ما حييت. هكذا يتبلور الشعور بالخوف. لربّما كانت وسائل الإعلام تسعى إلى هدفٍ بيل هو عرض الحدث، وقد تكون الأحداث هي ما أجبرت المحطات على ذلك. إلّا أنّ هذا الأمر أثر بشكل سلبي على الوصع النفسي العام. خصوصاً أنّ المشاهد قد حُفرت في ذاكرة الجميع بشكل يصعب نسيانه

إن تكرار أي صورة مروعة يؤدي إلى ترسّحها في الذاكرة ولذلك أثر طويل الأمد لا يختفي مع إزالة الركّام. سيحمل معظمنا صورة انهيار البرجين معه في المستقبل. وإن هذا المشهد يؤكّد أننا لا نعيش في الأمان الذي كنّا نعتقده سائداً في مجتمعنا. بات العالم فجأة أقلّ أماناً.

كانت هذه الأحداث حقيقية ومرعبة، وأننا لا نريد تسيانها. ستستمر العواقب ظاهرة في حياتنا وهي مستقبلنا. إلّا أنّ طريقة تدكّرنا لها أمر بالغ الأهمية. أدّى ارتطام الطائرتين بالبرجين إلى وفاة آلاف الأشخاص وإلى تدمير الكثير من المباني. إلّا أنّ أسوأ ما دمّره ذلك الحادث هو راحتنا النفسية.

يشكّل كل راكب بريء وكلّ شخص بريء لقي حتفه في هذا الهجوم قصة مأساوية لها دور مهم في إثارة الرعب وطفياں الخوف على حياتنا. إن طبيعة الحادث ولّدت عند الكثير من الأشخاص خوفاً من ركوب الطائرة (انحفض الطلب على السفر حوّاً بعد أحداث الحادي عشر من أيلول، وتدهورت حال الكثير من شركات الطيران التي اضطرت بعضها إلى التوقف عن العمل). أدّى انهيار البرجين إلى خوفنا من المباني العالية (انخفض سعر الشقق في تلك المباني بشكل لا يُصدّق) رُرع في نفس بعض الأشخاص خوفٌ من المسلمين، وراقب الكثير منهم أولادهم أثناء نومهم. متسائلين عن الحال التي سيؤول إليها عالمهم.

يمكننا فهم الكثير عن الخوف من خلال التمكيز بهذه المسائل المتأّتية من حوادث مروعة كالهجوم على مركز التجارة العالمي. إنّ وقوع أيّ حادث مماثل يؤدي إلى خوف من المستقبل الذي قد يحمل معه موقفاً آخر مثيراً للرعب والقلق.

تحرير النفس من الخوف

يتمحور هذا الكتاب حول موضوع الخوف ويركّز على كيفية التخلص من هذا الشعور. الخوف نوعان مختلفان هما الخيالي والحقيقي.

بالنسبة إلى الخوف الخيالي، فإنّه من نسج الخيال، حيث يقوم المرء بابتكار أحداثٍ لم ولن تحصل في الواقع. إنّ الهدف الأول لهذا الكتاب هو إرشاد القراء، بشكل واضح وعملي، إلى كيفية التغلّب على هذا القلق غير الواقعي.

كما أن هناك نوعاً آخر من الخوف الخيالي، وهو من النوع الفادر الذي أطلق عليه اسم الخوف الاجتماعي، إنه قلق يتأثر بالأوضاع التي يعيش فيها المرء وتزداد حدته وتتقلص وفقاً لهذه الأوضاع، لقد أصبحنا أكثر قلقاً في أيامنا هذه، وهناك المزيد من الأحداث التي ستثير قلقنا في المستقبل، لقد بات الخطر يعم العالم، وغداً هذا الخطر قريباً جداً من منازلنا وعائلاتنا.

إن حياتنا موحية نحو ضرورة قيامنا بالعديد من الإنجازات إضافة إلى تحقيق الأهداف المبتغاة، لذلك الكثير من المواند، إلا أن هذه المقاييس لا تحلو من السيئات والعوائق، كثيراً ما نشعر بأننا نشكو من علة ما إن لم ننجح وإن لم نحقق أحلامنا وإن لم نتمتع بالسلطة المطلقة وبالثقة بالنفس يغلب علينا في تلك الحالات الإحساس بالمشل، مما يولد شعوراً بالقلق الذي يصيب معظمنا.

إن الهدف الثاني لهذا الكتاب هو شرح هذا الحو الخائق المليء بالقلق الذي يعيق شعورنا بالراحة النفسية ويحول دون قدرتنا على النوم أو تناول الطعام كما سأحاول في هذا الكتاب التوصل إلى اقتراحات قد تساعد على العيش بسلام في عالم يخلو من القلق إلى حد كبير.

أما بالنسبة إلى الخوف الحقيقي، فإنه إحساس وقائي ينتج دوماً عن تعرضنا لخطر ما، إن الهدف الثالث لهذا الكتاب هو إرشاد القراء إلى كيفية استغلال الخوف الحقيقي كوسيلة للحفاظ على الأمان

إن هذا الكتاب عمليّ يعرض حلولاً عدة لمسألة الخوف من خلال عرض سبل سهلة للسيطرة على القلق، إلا أن الكتاب لا يقتصر على ذلك بل يركّز أيضاً على رفع مستوى الحياة، وهذا هو الهدف الرابع الذي أسعى إليه، عندما يتخلص المرء من الخوف الذي لا داعي له، يتمتع عندما براحة نفسية طوال حياته، من دون هذه الراحة، لا يتمكن المرء من العيش بمتعة مطلقة تحلو من العوائق.

يغلب الطابع الشخصي على هذا الكتاب أكثر من أي من مؤلفاتي السابقة، خصوصاً أن على المؤلف نفسه الرجوع إلى تجاربه الحياتية في كتاب هدفه الإرشاد إلى النمو الشخصي للقراء، لذلك، تشمل صفحات هذا الكتاب الكثير

من الأمثلة التي تعود إلى تجربتي الشخصية، ويتمحور أهمها حول انتقالني من إنكلترا إلى البرازيل.

البرمجة الفكرية للتجارب الحسية

يعتمد هذا الكتاب على معلومات كثيرة تمّ استنتاجها بواسطة البرمجة الفكرية للتجارب الحسية. تمّ ابتكار هذا الأسلوب التحليلي في أميركا في منتصف السبعينيات من قبل جون غرايندر وريتشارد باندليير. تهدف هذه البرمجة إلى تحليل التجارب الشخصية للمرء مع التركيز على المشاعر والأفكار الباطنية. كما يتطرق هذا التحليل إلى كيفية قيام المرء بكل الأفعال وإلى محاولة تفسير سبب اختلاف الأفراد في المهارات والمواهب بالرغم من استمتاع معظمهم بالمعرفة نفسها وقيامهم بالأفعال ذاتها. تمّ ابتكار البرمجة الفكرية للتجارب الحسية بهدف دراسة الأشخاص الموهوبين لمعرفة ما يقومون به من أفعال تؤدي إلى كونهم استثنائيين. كانت الخطوة التالية، بعد الوصول إلى هذه المعرفة، تعليم هذه المهارات إلى الأفراد العاديين. خصوصاً أنّ هذه المهارات تمسّر وتؤثر على مختلف ما نقوم به في حياتنا.

كيف يتمّ توليد الخوف في نموسنا؟ كيف نتعلّم الخوف؟ ما سبب شعور بعض الأشخاص بالخوف باستمرار بينما لا يختبر الآخرون الإحساس نفسه؟ السبب يكمن في تعلّمنا الخوف. لا يعني ذلك أنّه شعور عادي لا يثير الرعب في نفس من يجتبره. إلّا أنّ فهمنا للخوف - ولكونه إحساساً نقوم نحن بتوليده في نموسنا - أمرٌ يساعدا على التخلص منه. تسمح البرمجة الفكرية للتجارب الحسية بالتعلّب على الخوف وتحرير النفس من مختلف العوامل المثيرة للقلق.

لا يحتاج المرء إلى تدريب خاص على هذه البرمجة ليتمكن بهذا الكتاب ويطبق ما فيه من معلومات. في الكتاب تفسير وافر للأفكار الخاصة بالبرمجة الفكرية للتجارب الحسية. ممّا يسهّل على القراء استيعاب هذا الأسلوب التحليلي. كما يقدّم الكتاب في قسمه الأخير معلومات أكثر عن هذا الموضوع.

محتويات الكتاب وأقسامه المختلفة

يتطرق الجزء الأول إلى الخوف وإلى نوعي الخوف اللذين يعاني منهما المرء، مع التركيز على مصدرهما وكيفية تعلم الأفراد لهما وتكلمهم عنهما.

يقدم الجزء الثاني استراتيجيات عملية وسهلة تساعد على التخلص من الحوف الخيالي. قد يتعلّق الخوف بمسألة ستحصل في المستقبل كالقلق من إلقاء كلمة في حدثٍ ما، كثيراً ما يزداد الشعور بالخوف كلما اقترب موعد هذا الحدث. كما يخاف المرء من ذكريات ماضية سببت له الألم. يؤثر الماضي الأليم على الحاضر ويولد شعوراً من الخوف يسيطر على حياة المرء ويحول دون تمتعه بالعبودية. هناك تقنيات عديدة تعمل على السيطرة على تلك المحاوف.

في الكتاب فصلا يتطرقان إلى المخاوف الاجتماعية وكيفية تبلورها والطرق التي يحب اتباعها للتخلص منها تساعد هذه الأساليب على التغلب على القلق والتوتر اللذين ينبعان من الحياة اليومية، كما يتحدث أحد الفصول عن تغيير المرء لحياته وعن العوامل التي قد تحيّمه وتمعه من القيام بتغييرات رغب بها، كثيراً ما نرغب في اتخاذ قرار ما أو القيام بخطوة معينة، إلا أنّ الخوف من المساس بالراحة التي اعتدنا عليها قد يردعنا عن هذا التغيير. يهدف هذا الفصل إلى كيفية البدء بالتغيير وكيفية التأقلم مع هذا التحول، خصوصاً أنّ الوقت الانتقالي بين المرحلتين يشير إلى حالة من الارتباك بسبب زوال ما اعتدنا عليه وولادة أمور جديدة. في هذا الوقت، يشعر المرء بأنّه في منتصف رحلة لا يستطيع الرجوع عنها.

يتمحور الجزء الثالث حول الخوف الحقيقي الذي يشير عادة إلى ضرورة الاعتماد عن المخاطر واتخاذ خطوات معينة لمواجهة هذا الخطر. كما يركّز هذا الجزء على أهمية أن يفرّق المرء بين نوعي الخوف، الخيالي والحقيقي. يعمل هذا الجزء على زرع الوعي في نفوس القراء ليصبح بوسعهم تحديد المخاطر عند تواجدها إضافة إلى تجنبها. من خلال هذا الجزء، يصبح بإمكان القارئ اعتبار الخوف صديقاً لا عدواً، إذ يعني أنّ هذا الشعور بالخوف هو بمثابة إنذار وأنّه

ليس إحساساً يهدف إلى تحويل الحياة إلى كابوس دائم. إضافةً إلى هذه المسائل، يقدم هذا المصل مخططاً لمعرفة الأشخاص الذين يشكلون خطراً في حياة المرء. هناك فصل يرشد القارئ إلى كيفية الاعتماد على الثقة والحدس من أجل الحفاظ على الأمان. كما يهدف فصل آخر في هذا الجزء إلى تعليم القراء كيفية تحديد نسبة المجارفة في أي مسألة كانت.

يلخص الجزء الرابع ما سبق من فصول ويعسر للقارئ كيفية استغلال الخوف وحيثياته من أجل التخلص منه. هناك فصل يتحدث عن السيطرة على الشعور بالامتعاض من الخوف، ويركز هذا الفصل على أهمية التفكير السليم غير المتأثر بالعوامل المثيرة للقلق. أخيراً، يقدم هذا الجزء المرید من الاستراتيجيات التي يجب اتباعها للتغلب على المخاوف التي يبتكرها الإنسان والتي غالباً ما تكون غير حقيقية، إن كان ذلك على الصعيد الفردي أو الاجتماعي.

ليس الهدف الوحيد لهذا الكتاب المساعدة على التخلص من الخوف، إنه دليل إلى كيفية الاستمتاع بالسعادة وبالراحة النفسية اللذين يفلبان على الحياة الخالية من المخاوف الخيالية.

وقع التسونامي الآسيوي أثناء المرحلة النهائية من تأليف هذا الكتاب. هي السادس والعشرين من كانون الأول/ ديسمبر من العام 2004، وقعت هزة أرضية بلغت قوتها 9.3 على مقياس ريختر وعلى مقربة من المحيط الهندي. كانت هذه الهزة الأرضية الأقوى منذ أربعين سنة وامتدت على مساحة تبلغ ما يزيد على 700 ميل من قعر المحيط الهندي. أدى ذلك إلى أن تسونامي بلغ ارتفاعه عشرة أمتار وسرعته 560 ميلاً في الساعة، ممّا ولّد فيضاً مرعباً في أندونيسيا وتايلند والهند وسريلانكا. لقي ما يزيد على 120 ألف شخص حتفهم من جراء هذا التسونامي وتدمرت مزارل آلاف آخرين. بعد هذه الكارثة، تساءل العلماء مجدداً إن على مجتمعاتنا أن تكون أكثر جاهزية لمواجهة كوارث مماثلة والتأقلم معها.

كان هذا التسونامي مأساةً أخرى عانى منها من كان موحوداً في هذه البلاد، ولكل من هؤلاء الأشخاص تجربة شخصية تتحدث عن الشجاعة

والخسارة والدمار. تظهر هذه الكارثة الطبيعية. إضافةً إلى مأساة مركز التجارة العالمي، أن الأحداث المروعة تؤثر على الوضع النفسي للأفراد. إلا أن على هذه المأساة أن تجعلنا أكثر تعاوناً لنعمل معاً على محاربة الخوف والقلق. علينا القيام بما هي وسعنا لتعلب الراحة النفسية على حياتنا، وذلك ما يهدف إليه هذا الكتاب. امل أن تتجع الفصول كافة في تحقيق ذلك الهدف.

كلمات شكر وتقدير

أدين إلى زوجتي أندريا لايحيز بالكثير لأنها قامت بتشجيعي إلى حد كبير وساعدتني على التأقلم مع العديد من المخاوف والمراحل الانتقالية في حياتي. كما أوجه أطيب التقدير إلى ريتشارد باندليير وجون غرايندر اللذين ابتكرا السرمجة الفكرية للتحارب الحسية أشكر المحرر نيكولاس بريلي الذي ساعدني على تطوير هذا الكتاب حتى توصلنا إلى هذه الصيغة النهائية له. أثناء تأليفي هذا الكتاب، استمتعت بالموسيقى المتمثلة بأغنية «مولير دو سان بلاس»، إحدى أكثر الأغاني حزناً وهي من تلحين مانا. كما استمتعت بسماع معزوهات وأغانٍ أخرى لسانتانا وأنطونيو حويم وروني ويليامز ودامين رايس وسارا ماكلوهان.

جوزيف اوكونور

سان باولو، شباط/فبراير 2005



الجزء الأول
اختبار القبول

القوانين التسعة للخوف

- 1- الخوف شعور أساسي عند الإنسان والغاية منه هي حماية الأفراد.
- 2- يتشكل الخوف نتيجة لحدث واقعي وللمعنى الذي يترسخ في مخيلتنا من جراء هذا الحدث.
- 3- أساس جميع المخاوف خشية من فقدان شخص أو شيء ذي أهمية كبرى في حياتنا.
- 4- الخوف نوعان: الحقيقي والخيالي إن الخوف الحقيقي ردّة فعل طبيعية على خطر حالي، أمّا النوع الثاني من الخوف، فإنّه من نسج الخيال.
- 5- إنّ الشعور بالخوف إحساس حقيقي مهما كانت مسبباته.
- 6- لجميع أشكال الخوف هدف ذو تأثير إيجابي على حياة المرء.
- 7- يسيطر على الإنسان نوعان فطريان من الخوف هما: الخوف من الوقوع والخوف من تحلّي الآخرين عنه، أمّا المخاوف الأخرى، فإنّها تنمو في نفس الفرد نتيجة لإحدى العوامل التالية:
 - مراقبة الآخرين.
 - الصدمات الحياتية.
 - تكرار التجربة المثيرة للخوف.
 - الاطلاع على معلومات عن الخوف.
- 8- من الممكن أن يتسم الخوف بدرجة من المتعة في إحدى الحالات التالية.
 - إن شعرنا بأنّ الموقف آمن.
 - إن كنّا واثقين بعدم وجود خطر حقيقي.
 - إن كنّا مدركين أنّ الموقف سينتهي بعد فترة معينة.
- 9- يوسع المرء أن يقوم بتوليد الخوف في نفسه.



التمهيد الأول

تعريف الخوف

«الخوف غرفة مظلمة تتولد فيها الافكار السلبية».

هابكل برينشاره

ما هو الخوف؟ ما معنى الشعور بالخوف؟ الخوف إحساس أساسي عند الإنسان، والغاية منه هي حمايتنا. الخوف شعور بالغ الأهمية، وهو إحساس بغيص يخالطنا عند اعتقادنا أننا نتعرض للخطر. قد يكون الخطر حقيقياً أو خيالياً. كثيراً ما لا نتوقع الخطر، ولذلك، فإننا نشعر بالخوف عند تعرضنا إليه. إن الخوف تعبير تحريدي، وينبع من ردة فعل حسيّة عندما نرى أو نسمع أو نشعر أو نلمس أو نتذوق أو نشم شيئاً ما. قد يكون ما تعثره حواسنا أمراً حقيقياً وموجوداً في محيطنا، وقد يكون مسألة من نسج خيالنا. مهما كان أساس هذا الشعور، فإن الخوف ليس شيئاً نملكه بل هو أمر نقوم به.

● القانون الأول للخوف

الخوف شعور أساسي عند الإنسان، والغاية منه هي حماية الأفراد.

ليس الخوف شعوراً حميلاً. قد يكون هذا الإحساس صئبلاً أو حاداً إلى درجة الخفقان في القلب والاضطراب في المعدة. يخالطنا هذا الشعور عند سماع صوت مفاجئ أثناء الليل أو عند انتباهنا أن البافدة مفتوحة رغم أننا

أغلقناها . بإمكان الحوف أن يصيبنا بالصعف، وقد يدفعنا إلى التصرف دون تفكير مسبق قد يكون المرء هي أقصى درجة من الراحة والاسترخاء ومن ثم يدرك أنه نسي إغلاق ملفه الشخصي في كمبيوتر الشركة . عندها، يهض بسرعة من كرسيه . قد يشعر المرء بالخوف بشكل تدريجي . على سبيل المثال، يرداد القلق كلما اقترب موعد طبيب الأسنان أو موعد الخطاب الذي وافق المرء على إلقائه في لحظة جنون.

القاعدة هي أن الخطر يؤدي إلى أعلى درجات الخوف كلما كان مفاجئاً أو أنياً . عندها، تكون ردّة الفعل سريعة للغاية.

العاملان الأساسيان للخوف

للحوف عاملان أساسيان، أولهما عامل موحود هي البيئة المحيطة بالإنسان، والثاني هو كيفية فهم الإنسان لهذا العامل والتخيلات التي تتولد في ذهنه عند اختباره لهذا العامل.

● القانون الثاني للحوف

يتشكل الخوف نتيجة لحدث واقعي وللمعنى الذي يترسخ في مخيلتنا من
جَراءَ هذا الحدث.

هناك العديد من الأمثلة التي توضح هذه العملية.

الجاذبية

تخيلوا أنكم تعيشون وحدكم دون التفكير في أي أمر محدد بدأ حلول الليل، وكنتم على وشك الوقوع في حفرة عميقة، تتوقفون فجأة وفي الوقت المناسب، وقلبيكم يخفق بشدة وسرعة مذهلة. يحصل كل ذلك في نصف ثانية. العاملان المؤثران عليكم هي البيئة الخارجية هما الحمرة وزلة قدمكم تشعران بالخوف إذ إنكم فجأة معرضون لخطر الوقوع وإمكانية التعرض للأذى. الوقوع هو أحد أهم العوامل التي تخيف الإنسان منذ طفولته.

إنَّ الخوف من الوقوع نوع من المخاوف الحقيقية. تتعلق هذه المخاوف بحظر حقيقي مباحثي ويحدث في الحاضر. إنَّ هذا الخوف شديد الأهمية إذ إنه ينقذكم من الخطر ومن احتمال التعرض إلى الأذى.

إنكم تدركون قوة الجاذبية ولذلك يقرر جسدكم التراجع بسرعة قبل أن يسمح لكم الوقت بالتفكير في ذلك. لا تنتظروا أو تمكروا في المسألة أو تحاولوا أن تقررُوا إن كان عليكم الوقوع في الحفرة أم لا. تتصرفون بسرعة. وتأتيكم التخييلات بعد ردّة الفعل الهادئة إلى تحنّب الخطر. تيدؤون بتخيل الأمور مباشرة بعد ردّة الفعل وغالباً ما تتصورون الوقوع وما كان سيحصل عندها من أذى وألم. بعدها، تمكرون في مسائل أخرى كضرورة الانتباه في المستقبل عندما تكونون في مكان مظلم، ثم قد تشعرون بالغضب لأن شخصاً ما قد ترك الحفرة الخطرة كما هي دون وضع إشارة تحذيرية. الغضب والخوف شعوران يأتيان معاً في كثير من الأحيان. في هذا المثل، تتعرضون للخطر ولكنكم تنقون في أمان. يحالكم الشعور بالخوف بسبب العامل المؤثر. وبعد ذلك تيدؤون بتحليل ما كان من الممكن أن يحصل.

رواق مهجور

إليكم مثلاً آخر. تحيلوا انكم في رواق مظلم ومهجور في وقت متأخر من الليل. تسمعون خطوات خلفكم. تلتفتون من حولكم وترون شخصاً عريئاً وقوي النية يرتدي معطماً أسود ويلحق بكم مسرعاً. لا يظهر وجهه بشكل كامل بسبب الظلام.

تسرعون ولكنّه يسرع كذلك.

تيدؤون بالشعور بالخوف وتتساءلون عما دفعكم إلى التواجد في رواق مظلم ومهجور في هذا الوقت المتأخر. الطريق البديل أطول ولكنّه غير مظلم ويقصده الكثير من الناس.

تراودكم الأفكار بينما تمكرون بالأحداث المحتملة في هذا الرواق المظلم.

تشعرون بأنكم أعمياء وتتساءلون عن الدافع الذي جعل هذا الرجل يلحق بكم بسرعة. تتساءلون عما سيحصل إن بدأتم بالصراخ وتتمنون لو كان بحوزتكم أسلحة.

تعبرون الطريق.

يعبر الرجل الطريق كذلك.

عندها، تركضون مسرعين.

هذا هو الطرف الحقيقي في اللحظة الحالية. لم يحصل أي شيء ولكن الوضع قد يصبح خطراً. يدفعكم الخوف إلى الركض وتمكرون في ما يحدث وتتخذون الخطوات المناسبة. تفصلون أن يظن الناس بأنكم أغبياء على أن تتعرضوا للأذى. هذا الخوف حقيقي وأناي قد لا يكون هناك خطر حقيقي ولكن لا يسمعكم الانتظار لاكتشاف إن كان حقيقياً أم لا. الخوف مزيج من العوامل الخارجية والتحيلات المتعلقة بها. إن قام الرجل الفريب بمهاجمةكم فعندها يكون الخوف شديداً وفورياً وحقيقياً.

كيف تقرر إن كانت الظروف خطيرة حقاً؟ هل أنتم تحاولون تجنب خطر حقيقي أم خيالي؟ قد لا تكتشفون ذلك، ومن الأفضل اتخاذ الخطوات المناسبة مهما كانت نسبة الواقعية فيما يحصل. في هذا المثل يرى أن الخوف مفيد، حيث إنه يحث المرء على اتخاذ خطوات معينة للهرب من الوضع الخطر.

الهبوط بالمظلة

إليك مثلاً ثالثاً تقرر الهبوط بالمظلة لحني بعض المال والتبرع به للجمعيات الخيرية. تتمرنون وتتعلمون كيفية الهبوط بأمان. تتحمسون إلى حد كبير. تشعرون بالراحة حول من معكم في المظلة وبالأستعداد للقيام بهذا العمل الخطر لحني المال والتبرع به.

يقتررب موعد الهبوط، مما يؤدي إلى عدم قدرتكم على النوم في الليلة السابقة. تستيقظون متحمسين ويرداد خوفكم مع اقترابكم من أرض الهبوط. تأملون بأن تتوقف السيارة عن العمل أو ألا تتمكن الطائرة من الإقلاع بسبب الطقس السيئ. تركبون الطائرة ولا تخافون من ذلك بل من النزول من الطائرة وترك الأمان الذي تشعرون به على متنها. تصحكون وتتصرهون بشكل طبيعي كي لا يشعر من حولكم أنكم خائفون.

عند الارتجاع إلى 7 آلاف قدم. تستعدون للقفز وترتعدون خوفاً. لماذا يحصل ذلك؟ لأن مخيلتكم قد جعلتكم تمكرون في أحداث محتملة كالوقوع على الأرض إن لم يتم فتح المظلة أو كسر ساقكم إن هبطتم بشكل خاطئ. لم يسبق لكم أن قفزتم من على متن طائرة ويبدو ذلك الآن أمراً حنونياً إلا أنكم متأكدون من أن تدريبكم كان كاهياً وتثقون بمدرّبكم. تشعرون بالثقة بأنكم تعرفون حيثيات القفز وكيفية القيام بذلك. لديكم الثقة الكاملة بأن المظلة آمنة وبأن عدم قدرتكم على فتحها أمر غير محتمل. من المهم القفز لأن الكثير من الأشخاص قد تبرعوا بالمال لتستطيعوا إعطاءه للجمعيات الخيرية كما أن عزة نفسكم تمنعكم من التراجع الآن. لذلك، تتنفسون بعمق وتتكلمون على الله وتقفرون.

تمتص المظلة.

بعد عدة دقائق، تهبطون على الأرض بأمان ويخالفكم شعور مدهل ينسيكم الحوف. هذا المثل يشير إلى الخوف قبل القفز لأنكم تتحيّلون ما قد يحصل. ليس الخوف متعلقاً بما يحصل بل بما قد يحدث. إنه من نسج خيالك.

قد تكون القفزة خطيرة. إن الهبوط بالمظلة رياضة خطيرة ويتعرض ممارسوها للأذى في بعض الأحيان وقد يلقون حتفهم. لذلك، فإن لمخاوفكم أساس منطقي. ولكنكم تدرّستم جيداً على ذلك وتستطيعون الهبوط بأمان. تدفعكم الرغبة في التبرع بالمال إلى المضي في ذلك. بالرغم من أن هناك محازفة، إلا أنكم مقتنعون بقدرتكم على القفز بأمان. الخوف هو من نسج خيالك في هذه الحالة.

عندما تقفزون، تشعرون بحماس كبير قد يصعب على المرء تمييزه عن الشعور بالخوف. (إن لم تفتح المظلة، فإنكم تشعرون عندها بخوف حقيقي واني).

العلاوة

إليكُم مثلاً رابعاً. لقد مضى على عمل موظف ما في شركته حوالي سنة، ويشعر بأنه بحاجة إلى علاوة. لقد كان عمله ناجحاً، وزوجته حامل، فهما بحاجة

الآن إلى مال إضافي للطفل. عليه أن يطلب من مديره الحصول على علاوة. مديره إنسان متطلب ومن الصعب التحدث إليه. كما أنه شخص لا يشعر مع الآخرين بظروفهم وطلب الحصول على علاوات. يدرك الموظف هذه الصفات التي يتمتع بها المدير مما يجعله حائساً من الرفض أو من التعرض إلى التوبيخ أو من عدم الحصول على العلاوة. لم تحدث هذه الأمور ولكن مخيلته تدفعه إلى التفكير فيها، مما يحرمه من النوم وهو يحاول تحضير نفسه للاجتماع مع المدير في اليوم التالي.

هذا نوع من الخوف الخيالي، يخاف الموظف من مستقبل يتحمله تماماً كحالة الشخص الذي يريد الهبوط بالمظلة. ولكن هذا المثل يشير إلى خطر لا يهدد الحياة أو الصحة بل يهدد ثقته بنفسه وعرة نفسه. إنه خائف مما قد يحصل لا مما قد حصل. إنه لا يعلم ما سيحدث ولكن النتيجة مهمة بالنسبة إليه.

سيشعر بالخوف قبل الاجتماع وأثناءه، مما قد يؤثر على مهارته في إقناع مديره بالحصول على العلاوة. لذلك، فإن الخوف قد يؤدي إلى هشل المهمة. كل ما توسعه القيام به هو التحضير بأفضل طريقة ممكنة لإقناع المدير. كما عليه التأكد من أنه في حالة نفسية جيدة. إن لم تكن العلاوة مهمة بالنسبة إليه فإن المسألة ما كانت ستخيفه. إن الأمر مهم للغاية حيث أن عائلته تهمه، بالخوف عندها متعلق بتفاصيل حياتية تهمه.

الخوف من الثعابين

إليكم مثلاً خامساً وأخيراً. ذهب رجل يحاف من الثعابين إلى السينما لمشاهدة فيلم. وهو يستمتع به إلى حد بعيد يعلق البطل يعلق في حفرة مليئة بالثعابين السامة. عندها. يشعر الرجل بالخوف ويصبح غير قادر على مشاهدة الفيلم وخصوصاً هذا المشهد المليء بالثعابين. لا يقدر الرجل على متابعة الفيلم وينهض من كرسيه مسرعاً ويخرج من الصالة بسرعة.

هذا نوع من الخوف الخيالي. حيث أن الرجل لم يتعرض إلى خطر حقيقي. ما من ثعابين في السينما، ولكن ما شاهد أثر عليه إلى حد كبير. هناك عامل

مؤثر أدى إلى شعوره بالخوف. ولربما كان لهذا الرجل تجربة قاسية مع الثعابين في طفولته.

تظهر هذه الأمثلة أن العوامل الخارجية والتحيلات تعمل معاً لتوليد الخوف. في بعض الأحيان. يكون العامل الخارجي هو المسبب الوحيد للخوف، وقد تكون التحيلات العامل الوحيد المؤثر على الإنسان. ولكن معظم حالات الخوف هي نتيجة هذين العاملين معاً.

العامل المشترك في هذه الأمثلة هو الخوف من فقدان شيء ما: الحياة، الصحة، أمر مهم. عزة النفس... الخسارة هي من أهم مسببات الخوف.

● القانون الثالث للخوف

أساس جميع المخاوف هو الخشية من فقدان شخص أو أمر ذي أهمية كبرى في حياتنا.

اتباع البرمجة الذهنية للتجارب الحسية لمواجهة الخوف

إن هذا الأسلوب متعلقٌ بكيفية تكوين التجارب وكيفية فهمها في عقولنا وأجسامنا وكيفية التعبير عنها.

يرتبط هذا الأسلوب بالذهن وبتفكيرنا. نستخدم حواسنا للقيام بتجاربنا وللتجاوب مع العالم الخارجي. كما نستخدم هذه الحواس في ذهننا للتفكير في هذه التجارب. وفقاً لأسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، فإن التفكير يعتمد على استخدام الحواس ذهنياً. إننا نعتمد على صور وأصوات ذهنية يتم توليد المشاعر وفقاً لها. قد تكون هذه الصور والأصوات مسائل نتذكرها من تجارب سابقة أو أمور نتخيلها.

يقوم أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية بمحاولة فهم المعاني التي نعطيها للعوامل المخيفة. لا يتعلق هذا الأسلوب بما نفكر فيه بل بكيفية تأثير ما نفكر فيه. على الخوف وكيفية توليد هذا الشعور من حراء أفكارنا. كيف نستطيع

تفسير خوف بعض الناس من المرتفعات أو الكلاب أو المصاعد هي حين أن الأشخاص الآخرين لا يخشون هذه الأمور؟

على سبيل المثال، قد يخشى رجل ما الكلاب لأن تفكيره في هذه الكلاب يؤدي إلى تخيل النباح ومحومها على الناس. قد لا يكون مدركاً لهذه الصورة التي يتخيلها ولكنه يدرك خوفه من الكلاب. قد تكون الصورة نتاج تجربة مرّ بها هي طمولته عندما واجه كلباً صحماً وغيماً. ولربما لم يستطع نسيان هذه التجربة. ما يزيد من أهمية البرمجة الذهنية للتجارب الحسية هو أن هذا الأسلوب يحول دون ضرورة العودة إلى الذكريات المؤلمة. بواسطة هذا الأسلوب، يصبح بوسع الإنسان تشكيل تعيل آخر خاص بالكلاب. ممّا يزيد من راحته حول هذا الحيوان.

بوسعنا تطبيق المبدأ نفسه على أيّ خوف. تشير البرمجة الذهنية للتجارب الحسية إلى أننا نكتسب المخاوف من حراء تحاربنا وأهلنا وأصدقائنا والمعلومات الخاطئة التي نسمعها. يساعدنا أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية على التخلص من المخاوف من خلال تغيير طريقة تفكيرنا. يتم توليد الخوف والقلق من خلال طريقة تفكيرنا وليس عسر ما يفكر فيه. يحرص هذا الكتاب استراتيجيات تعتمد على هذا الأسلوب وتسعى إلى التخلص من الخوف.

يمتص أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية أن الماضي يؤثر على مشاعرنا في الحاضر. الصور والأصوات والأحاسيس والمذاقات والروائح هي تفاصيل تتعلّق بالحالة النفسية للإنسان، وقد تكون موجودة في البيئة الخارجية كتفاصيل حقيقية. وقد تكون من نسج الخيال. يتم تكوين هذه التفاصيل من خلال التجارب الماضية أو من خلال تكرار هذه التجارب في حياتنا.

إنّ هذه الصور والتفاصيل الحسية هي أساس العادات وقد تؤدي إلى مشاعر إيجابية أو سلبية. ما يهمنا في هذا الكتاب هو التفاصيل الحسية التي تولّد الخوف. من خلال البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، يصبح بوسعنا إدراك التفاصيل الحسية ومن ثمّ تشكيل ردّات فعل مناسبة لها.

اللغة وردات الفعل الجسدية

في هذا الأسلوب اعتماد على اللغة وكيفية التحدث عن التجارب. إن هذا الوصف يشير إلى كيفية شعورنا حيال هذه التجارب. إن تغيير الكلمات التي نستخدمها لوصف التجارب يؤدي إلى تغيير المشاعر، خصوصاً في حالات الكلام الذاتي الذي يدفع المرء إلى الخوف في كثير من الأحيان.

كما يعتمد أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية على ردات الفعل الجسدية عند الإحساس بالخوف كانقباض الصدر ووجع المعدة. هناك الكثير من الطرق للتأثير على هذه المشاعر وليس فقط على التحكم بالخوف الآن. بإمكان المرء أن يصبح شخصاً أكثر هدوءاً في هذه الحالات، ويقدم أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية وسائل بالإمكان الاعتماد عليها للتخلص من الخوف وللتخلص من التفكير الذي يولد الخوف.

الجسم والخوف

مهما كان سبب الخوف، فإن هذا الشعور يظهر في الجسم بشكل جلي. لا يسعنا أن نكون خائفين ذهنياً، والخوف يربط الجسد بالعقل والعوامل المخيفة.

كيف يتولد الشعور بالخوف؟ ما الذي يحصل؟ هناك دراسات تشير إلى العوامل والطواهر الجسدية المتعلقة بهذا الإحساس.

تخيلوا أنكم رأيتم طلاً خارج الباهظة وسمعتهم صوتاً مريباً وأنتم تجلسون بمفردكم وتشاهدون التلفاز أثناء الليل، قد يكون ذلك أمراً يهدد سلامتنا ولذلك، فإن الأعصاب تتأثر أكثر من الأفكار في هذه الحالة.

يتحرك العامل المؤثر من الأذن إلى العين إلى الدهن. ومن هناك، تبدأ ردة الفعل الجسدية المتمثلة بالأعصاب. تتحرك هذه الأعصاب ابتداءً من العقل حيث يتم تحليل ما يراه المرء ويسمعه ومن ثم يتم وصله بتجارب وذاكرات ماضية.

إن استطعتم طمأنة الذات بأن العامل المؤثر لا يعني أي شيء، فإن الأعصاب لا تتأثر عندها. إن لم تكونوا متأكدين من ذلك، فإن العقل عندها يتأثر بشكل

أكبر ويمتد هذا التأثير على مناطق أخرى من الدماغ، ممّا يؤدي إلى حذر أكبر عند الإنسان.

إنّ أكثر أجزاء العقل أهمية وتأثيراً في هذه الحالة هو اللوزة الدماغية المسؤولة عن الخوف. إن تمت إزالة هذه اللوزة من العقل، فإن المرء لن يشعر عندها بالخوف ولن تصبح قادريه على رؤية طواهر الخوف عند الآخرين. اللوزة الذهبية في تاهب مستمر بحثاً عمّا قد يكون مخيفاً من حولنا. عند تأثر اللوزة بعامل خارجي، فإنها تولّد ردّات فعل جسدية وذهنية وأحاسيس مختلفة. اللوزة متصلة بأجزاء العقل المسؤولة عن الحركة وعن النظام العصبي. لذلك، تظهر الأحاسيس جسدياً على الوجه وعلى الجسم الذي كثيراً ما يتوقف عن الحركة ليمص الثواشي من أجل لمت النظر إلى ما يجري من خطر حولنا.

المواجهة أم الهرب؟

النتيجة لذلك الأمر تكون إمّا المواجهة أو الهرب، ويتمّ ذلك بسرعة هائلة ودون تمكير. يؤثر الهايبيوتلاموس في العقل على الغدد التي تفرز مواد كيميائية ترفع الأدرينالين والكورتيزول في الدم، عندها، يحس المرء بوحع في المعدة وبتغيرات جسدية أخرى.

يقوم الهيبوتلاموس بإفراز مواد تعمل كأدوية مخفضة للآلام، ممّا يسهّل على المرء تحمّل الأوجاع والاضعاج. كما تعمل هذه الإفرازات على زيادة الحذر عند الإنسان. يتوسع بؤبؤ العين، ممّا يجعل المرء يرى بشكل أوضح. تُصاب عندها بالقشعريرة وتصبح حواسنا أكثر حساسيةً. شعر بما يلمسه بشكل أكبر وبالذبذبات والرياح. كما يصح سمعنا أقوى من السابق وتنقبض أوتارنا الصوتية ممّا يجعل الصوت أعلى وأقوى. يتدفق الدم في عضلات أكبر حجماً يُسبّب تضخمها توسّع الشرايين. تزداد دقات القلب ويرتفع ضغط الدم. يصبح تنفسنا أسرع وأعمق لنغدو أكثر قدرة على إدخال الأوكسجين إلى الدم ممّا يجعل العضلات أكثر حساسيةً. عندها، نصبح مستعدين لاتحاد الخطوات المناسبة.

عند زوال الخطر، نهذاً ولكن العودة إلى حالتنا الطبيعية تستغرق وقتاً أطول. يستمر حذرنا لبضع دقائق إضافية. إن الظواهر الجسدية الخاصة بالخوف هي بمسها التي تكون واضحة عند الشعور بالعضب، والإفرازات الهرمونية تكون نفسها في هذه الحالات أيضاً. إن هذا يفسر سبب كون بعض الأشخاص عنيفين بعض الشيء حتى عند زوال الخطر.

على سبيل المثال، تحيلوا إحدى الأمهات وهي تمشي مع أطفالها. يركض أحد الأطفال إلى منتصف الطريق وأمام إحدى السيارات تتوقف السيارة في الوقت المناسب والطفل يبقى بأمان. تعاقب الأم طفلها ولكنها قد تصرخ في وجهه أيضاً. إن ردة فعلها عند شعورها بالخوف هي التي تدفعها إلى ذلك.

تكون ردة الفعل الجسدية هي نفسها في حالتنا الحوف الحقيقي والخيالي. يتم إفرار المواد نمسها، ويتحصّر الجسم للمواجهة أو للهرب في كلتا الحالتين. الفرق هو أن الخوف الخيالي لا يتطلب ردة فعل خاصة بخطر حقيقي وأني. تكون ردة الفعل مفيدة وفعالة في حالات الخطر المباشر وليس هي الحياة اليومية. عندما يكون الخوف خيالياً، فمن غير الضروري أن يكون الجسم متيقظاً. هذا ما يؤدي عادة إلى القلق والتوتر. إنه يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وإلى عدم القدرة على الهضم، ويؤثر كذلك على نظام المناعة. إن ذلك يشلّ التفكير لأن الدم يتدفق عندها في العضلات الصلحة ويتعد عن الدماغ.

يعاني بعض الناس من القلق والتوتر، ممّا يؤدي إلى صداع وغثيان، إضافة إلى رؤية غير واضحة وأوجاع في الظهر وخفقان في القلب وصعوبة في الهضم. ليس التوتر المزمن أمراً جيداً حيث إنه يزيد الخوف. من المهم أن يروّل الحوف الخيالي من أجل الحفاظ على السلامة الجسدية.

لاستكشاف الطواهر الجسدية للخوف، عليكم ملاحظة ذلك جيداً ومعرفة ما يجري عند اختباركم الخوف. إن البرمجة النهائية للتجارب الحسية تسمح لكم باكتشاف أحاسيسكم من خلال الشكليات الثابوية الحسية التي تشكل الأفكار. على سبيل المثال، لأي صورة ذهبية لون وعمق وموقع. أمّا الأصوات،

فهي إما عالية أو منخفضة. حقيقية كانت أم من نسج الخيال. للأحاسيس موقع وحجم. إن هذه التفاصيل هي أمثلة للشكليات الحسية.

التمرين التالي يعتمد على الشكليات الحسية والحركية من أجل اكتشاف ما تشعر به عند الخوف. عليكم معرفة الإحساس كما هو الآن لتستطيعوا ملاحظة تأثير الاستراتيجيات المطروحة في الكتاب عليها:

● تمرين لتحرير النفس من الخوف

■ كيف تعلمون انكم خائفون؟

تذكروا تجربة مخيفة مررتم بها في الماضي.

أين أحسستم بالخوف في جسدكم؟

هل كان الشعور ساخناً أم بارداً؟

كم بلغت مساحته؟

كم بلغت شدته؟

ماذا كان حجمه؟

تذكروا كل ما أحسستم به.

على سبيل المثال، فإن انتباهنا ينحدر عادةً إلى وحن المعدة، ولا يدرك عندها أننا قد أصبنا بقشعريرة (هي المنطقة الخلفية من العنق وهي أحرأ أخرى من الجسم).

عندها، لا نلتفت إلى جميع الظواهر الجسدية، كسرعة تنفسنا على سبيل المثال.

الخوف لا يقتصر على المعدة وعلى الألم هي تلك المنطقة.



الفصل الثاني

الخوف: صديق أم عدو؟

«إن شكوكنا خائنة تسلب المجاحات التي نستطيع
تحقيقها إن لم نخش المحاولة».

وليام شكسبير

الخوف نوعان هما الحقيقي والخيالي. يشعر المرء بالخوف الحقيقي عند حدوث أمر ما يشير إلى خطر معين، مما يحثه على اتخاذ خطوات عديدة لتجنب الخطر. يشكّل ذلك ردّة فعل طبيعية وشديدة الأهمية، إذ إنّها تهدف إلى الحفاظ على الأمان. لذلك، للخوف الحقيقي درجة عالية من الفائدة.

أمّا النوع الثاني من الخوف، فهناك من نسج خيال المرء ويتعلّق عادةً بما قد يحدث من أمور لا نريد وقوعها في المستقبل. للخوف الخيالي الهدف نفسه وهو الحفاظ على الأمان. إلّا أنّه غير مفيد باستثناء تحميره لنا في بعض الأحيان لاتخاذ خطوات معينة تساعدنا على تجنب الأحداث السيئة في المستقبل. يتحدّ هذا الخوف شكل ارتياب غير دقيق، خصوصاً أنّ شعورنا به متأتّ من أمر خيالي لسنا كاملي الإدراك له.

عندما يثير حدثٌ ما خوفاً خيالياً، تغلب علينا في معظم الأحيان أفكارٌ من نسج خيالنا، ولكنها تظهر بعد سيطرة هذا الخوف علينا. إنّ الخوف الحقيقي أقوى من الخوف الخيالي ويؤثّر على المرء وعلى راحته النفسية بشكل أكبر. يتمتع

الشعور العريري بالخوف بالمظاهر نفسها عند الإنسان، حقيقياً كان أم خيالياً، وإن كان متأتياً من أحداث واقعية أم مبتكرة، إن نوعي الخوف حقيقيان، ولا

● القانون الرابع للخوف:

الخوف نوعان: حقيقي وخيالي، إن الخوف الحقيقي ردّة فعل طبيعية على خطر حالي، أمّا النوع الثاني من الخوف، فإنه من نسج الخيال.

يفرق ذهننا بينهما، الدليل على ذلك هو أننا نحتبر أشياء نوماً أحلاماً مرعبة هي من نسج خيالنا.

فوائد الخوف

لنوعي الخوف بعض الفوائد، خصوصاً أنهما يهدفان إلى تحقيق مسائل إيجابية في حياة الإنسان، إن الخوف الحقيقي ردّة فعل تبلورت عبر الزمن، والهدف الأساسي لهذا النوع من الخوف هو الحماط على الأمان، إنه إحساس بعوض، مما يحث المرء على محاولة القيام بما يوسع له لتحلّص منه، يتحصّر العقل والجسد عندها لمواجهة أي خطر.

للخوف الخيالي هدف يتمثّل في محاولة حمايتنا، أو حثنا على الانتباه، أو إنذارنا عند وجود أي خطر أو تحفيزنا على تحليل الموقف، إلا أن ذلك لا يتم بطريقة مجدية، إذ إننا نتحيّل الخطر ومن ثم نشعر بالخوف بالرغم من أن الموقف هو من نسج خيالنا، يهدف هذا الكتاب إلى تحرير النفس من الخوف الخيالي ولكّنه لا ينكر أن لهذا النوع من الخوف هدفاً يستحق الاحترام، هناك أساليب أخرى يستطيع المرء من خلالها الحماط على الأمان وتحليل الموقف الموجود فيه وتوخي الحذر، وجميع هذه الأساليب أكثر فاعلية من الخوف الخيالي.

● القانون السادس للخوف:

لجميع أشكال الخوف هدف ذو تأثير إيجابي على حياة المرء.

الخوف الحقيقي

يندرنا الخوف الحقيقي إلى وحود أي خطر مصاحي في حياتنا. إنه شعور بفيض، ولكن الهدف منه هو الحفاظ على الأمان وحمايتنا من الموت. يعلمنا الخوف الحقيقي تجبب المخاطر المستقبلية أو إيجاد وسائل نستطيع من خلالها التجاوب مع أي خطر يظهر في حياتنا.

قد يشكل الخوف الحقيقي مشكلة إن أدّى إلى شعورك بالضعف عوضاً عن حثّكم على الهرب أو المواجهة. كثيراً ما لا يسمح الموقف بالتفكير بما يحب القيام به، وغالباً ما تكون ردّة الفعل عموية. قد تشعرون بالخوف الحقيقي في مواقف لا يسودها الخطر. قد ترون خيالاً وأنتم تمرّون في شارع ما، وقد يجعلكم ذلك تظنون أنّ هناك ما سيسقط عليكم. تشعرون عندها بالخوف وتبتعدون بسرعة عن المكان. في معظم الأحيان يكون ذلك أمراً غير موحود أو مجرد ظلّ تسببت فيه أشعة الشمس. إلا أنّ الخوف في هذه اللحظة كان حقيقياً، حيث إنكم كنتم مقتنعين عندها بوجود خطر. يتعلّق ذلك بإدراككم الحسي لما حصل. إن استمررتكم بالمرور في الطريق وأنتم تحشون سقوط شيء ما عليكم، عندها يكون الخوف خيالياً وبعيداً عن الواقع.

ما علينا تجنبه هو السماح للخوف الحقيقي بأن يصيبنا بحالة جمود لا ندري فيها ما علينا القيام به، تماماً كما يحلّ بأرنب سلّط عليه صوء المصابيح الأمامية لسيارة ما. علينا استغلال الخوف الحقيقي لاتخاذ الخطوات المناسبة التي توقف الخطر. يتطرق الجزء الثالث إلى الخوف الحقيقي بشكل أوسع يظهر كيفية الاستفادة منه للحفاظ على درجة عالية من الأمان في حياتنا.

الخوف الحقيقي

ينبع من خطر نواجهه في الحاضر.

يهدف إلى الحفاظ على الأمان.

هو ردّة فعل طبيعية على الموقف.

هو ردّة فعل مفيدة.

إننا نتعلم منه.

يبحثنا على اتخاذ خطوات فورية، بالرغم من أنه قد يصيبنا بالجمود.
ليس من السهل التأكد من وجود خطر حقيقي. قد نحتاج أحياناً إلى تحليل الموقف.

الخوف الخيالي

يشكل الخوف الخيالي مشكلة، حيث إنه يشل تفكيرنا ويحملنا غير قادرين على مواجهته. خصوصاً أنه من نسج الخيال وليس مبنياً على أي أساس يمت للمطلق صلة.

إنّ الخيال أكثر قوة من المنطق. تخيلوا على سبيل المثال أنكم تقضون حمامة، حاولوا تحيّل طعمها ورائحتها. يشير المنطق إلى أن الحمامة غير موحودة، لكن ما هو تفسير سيل لعابكم؟ يتخيّل عقلنا الحمامة بشكل مماثل للواقع مما يؤدي إلى سيل اللعاب، وهذا ما يحصل في التحيلات المخيفة التي تثير الشعور بالقلق.

كثيراً ما لا يتعلّق الخوف الخيالي بما حصل في الماضي أو بما يحدث في الحاضر. لهذا الخوف صلة بما قد يحصل في المستقبل من أحداث لم يسبق لها أن تواجدت في حياتكم. إنّ جهلنا بما قد يحدث يؤدي إلى تفكير سكيبتا، بما أنّ هناك معلومات نجهلها في هذه المواقف، فإبنا نحاول التخفيف عن أنفسنا وسدّ الفراغ من خلال التخيّل وكثيراً ما تكون هذه التحيلات مثيرة للخوف.

إنّ ما نتخيّله في معظم الأحيان يتمثل في أمور مرعبة لا يستطيع المنطق مساعدتنا على السيطرة عليها. يخشى العديد من الأشخاص من ركوب الطائرة، إلا أنّ الإحصاءات تظهر أنّ السفر جواً هو من أكثر وسائل النقل أماناً، ولكنّ هذه الإحصاءات غير قادرة على إقناعنا بأنّ الطائرات آمنة. خصوصاً أنّ هذه الأرقام تتحدث عن غيرنا وليس عنا شخصياً. إنّ غاية المنطق هي تفسير أيّ شيء نشعر به وتبرير ما لا يحب أن ندعه يؤثر فينا، بوسع المنطق أن يجعل من

أي استتاح أمراً مبرراً. قد يحاول أحد الأصدقاء إقناعنا بأن ارتطام الطائرات نادراً ما يحدث وبأن الخطوط الجوية التي قد تتقلنا آمنة. إذ إن الحوادث لم تحصل لطائراتها منذ عشرين عاماً. بالرغم من ذلك، نحد أنفسنا مصرين على عدم السمر عبر هذه الخطوط الجوية، طناً منا أن هناك احتمالاً لوقوع حادث ما في طائراتها عما قريب.

الخوف الخيالي

لا ينبع من خطر حالي بل يكون عادة ردة فعل على تعيلنا بأن مكروهاً ما قد يحدث في المستقبل.
لا يتعلّق باللحظة الحالية وبالحاضر.
ليس الخطر حالياً.
ليس هذا الخوف مفيداً بل يشعنا بالضعف.
هو ردة فعل من نسج خيالنا.
لا نتعلم من هذا الخوف أي شيء.
يؤثر سلباً في حياتنا ويحد من تفكيرنا المنطقي.
له هدف ذو تأثير إيجابي على حياتنا.

أنواع الخوف الخيالي

الخوف الخيالي أنواع مختلفة بذكر منها الهلع المرضي أو نوبات الذعر المفاجئ، إضافة إلى أبسط حالات القلق. كما يشمل الخوف الخيالي العوامل الاجتماعية التي تقلق المرء كالضغوطات الحياتية وخصوصاً تلك التي نعيشها اليوم في عالمنا ذي الوتيرة السريعة والمتمحور حول ضرورة الإنجازات كمقياس لتقدير الإنسان.

الهلع المرضي

ليس الهلع المرضي شعوراً عادياً بالخوف. إنه ذعر مفاجئ لا داعي له، وغالباً ما يكون خوفاً من موقف ما أو من حيوان أو من أمر ليس خطراً

بالضرورة. أكثر أنواع الهلع المرضي شعبيةً هو الخوف من الثعبان والعنكبوت والأماكن الصيقة والمرتفعات. لا يستطيع المصاب بالهلع المرضي إقناع نفسه بأن ما يخيفه أمرٌ لا يدعو إلى الذعر، ولذلك يراه دائم التحبّب لمصدر الهلع. إن لم يكرّ بوسع هذا الشخص تجنّب ما يخيفه، فإنه يصاب بهلع شديد يدفعه إلى الاسحاب من المكان أو الابتعاد عما يتسبب بهذا الرعب.

ليس الهلع المرضي خوفاً من خطر حقيقي. غالباً ما يكون الموقف أو الحيوان الذي يخاف منه المرء غير خطر. لا يشعر من يخاف من الثعبان بالهلع لأن الثعبان مسمّم بل مجرد أنه ثعبان. قد تصل حالة الهلع إلى تصابيح المرء من مجرد التفكير في الموقف أو القراءة عنه أو مشاهدة صور أو أفلام تتطرق إليه. يخاف بعض الناس من ركوب الطائرة أو من الأماكن الشاسعة أو من تلك المقفلة والصيقة. كما أن هناك أنواعاً أخرى من الهلع المرضي كالذعر من المصاعد وأطباء الأسنان والحشود. قد تكون هذه الأماكن أو الأشخاص خطيرين، إلا أن المصاب بالهلع منها يتجنبها ويحاول عدم التفكير فيها.

للهلع المرضي درجات. فمنه ما هو بسيط ومنه ما هو شديد وحاد. على سبيل المثال، فإن معظم الناس يهابون المرتفعات ولا يستطيعون الاقتراب من الحافة إن كانوا متواجدين في أعلى جرف من أي مبنى. قد يواجه بعضهم صعوبة في النظر خارج نافذة من أعلى المبنى. يتجنب المصابون بهلع شديد من المرتفعات من التواجد في مبنى عالٍ لتمادي احتمال اضطرابهم للنظر إلى الأسفل. إن مجرد التفكير في ذلك أمرٌ يصيبهم بالذعر ممّا يدفعهم إلى السرول إلى الطوابق السفلى.

إن المصابين بالهلع المرضي مدركون لحالتهم ويعرفون أنه لا وجود في معظم الأحيان لخطر حقيقي، إلا أنهم غالباً ما يحاولون تبرير شعورهم بالخوف بعد إظهاره للآخرين. لا يستطيع هؤلاء المصابون بالهلع إقناع أنفسهم بأن حالتهم غير حقيقية. قد يفهمونها ويعرفون كيفية تأثيرها عليهم أو حتى ما جعلهم يكتسبونها. لكن ذلك لا يجعل من القدرة على إيقاف هذا الهلع أمراً سهلاً.

قد يؤثر الهلع المرضي على حياة المرء بشكل كبير وذلك في الحالات الشديدة منه. قد يعاني بعض الناس من الخوف من الأماكن الشاسعة، مما يجعلهم غير قادرين على مغادرة منزلهم أو الذهاب إلى المتاحر للتبضع. يشعر هؤلاء بالدعر كلما حركوا من منازلهم، مما يؤدي في نهاية الأمر إلى توقفهم عن الحروح والطلب من الآخرين القيام بالتبضع أو بالمهمات الأخرى. لا يتمتع هؤلاء الأشخاص بحياة اجتماعية سليمة وكثيراً ما تتمحور حياتهم حول حالة الهلع المصابين بها. لا يتطرق هذا الكتاب إلى الحالات الشديدة من الهلع المرضي، إذ إنها تتطلب تدخل معالج متخصص بالرمجة الفكرية للتحارب الحسية.

من الممكن معالجة حالات الهلع المرضي البسيطة من خلال تطبيق التقنيات التي يذكرها هذا الكتاب.

أهمّ حيثيات الهلع المرضي

إنّ الهلع المرضي خوفٌ شديد لا داعي له.

من الممكن الهلع من أيّ شيء.

لا يكون مصدر الهلع خطراً في معظم الأحيان.

لا يتعلّم احد أيّ شيء من حالات الهلع، ويظهرون ردة الفعل نفسها في كل الأوقات.

ليس الهلع منطقياً، ولكن المصاب يبرّر خوفه في وقت لاحق.

يتمحور الهلع المرضي عادةً حول مصدر معين يدركه المصاب.

● الخشية

كثيراً ما يتحوّل الهلع المرضي البسيط إلى خشية أو حصر نفسي. تتسم عادةً بالوصوح وتتمحور حول مسائل مستقبلية. قد يقلق المرء من خطاب عليه أن يلقيه أو من أيّ حدث معيّد يحاف الشخص من التصرف فيه بشكل يدعو إلى السخرية.

ففي بعض الأحيان، يقلق المرء ولا يكون هناك من داعٍ يدهمه إلى الشعور. لذلك، لا يستطيع الإنسان عبدها تفسير حالته المتمثلة بحوف غير متصل بأي موقف أو إنسان.

● أهم حيشيات الخشية

تتمحور الخشية حول حدث مستقبلي. قد تتعلّق الخشية بموقف معين أو قد يكون مجرد شعور غير مبرّر ليس له سبب واضح. قد يخشى المرء من حدث سعيد، وينبع هذا الشعور عادةً من حشية فشل هذا الحدث. قد يكون للخشية سبب مقنع كالخوف من عملية جراحية، إلّا أنّها قد تكون من نسج خيالنا وخصوصاً في الحالات غير الخطرة (كركوب الطائرة).

● القلق

إنّ الشعور بالقلق مماثل للخشية، إذ إنّ الشعورين يتسببان في اضطراب المرء نفسياً. إلّا أنّ القلق يكون هي العادة أقل حدةً من الخشية. عندما يقلق المرء، يفكر مراراً وتكراراً في المشكلة نفسها دون الوصول إلى أيّ حلّ. يتعلّق القلق عادةً بمسائل مستقبلية لا يدري المرء ما ستؤول إليه، على سبيل المثال، يشعر المصابون بوسواس المرض بالقلق حيال صحتهم بالرغم من أنّ زياراتهم المتكررة إلى عيادات الأطباء تشير إلى أنّهم بصحة ممتازة.

يقلق الأهالي على أولادهم إن تأخروا خارج المنزل بالرغم من عدم حدوث أيّ مكروه لهم. ينبع هذا القلق من الحب، حيث إنّ الوالدين يحبّان ولدهما ولا يرغبان بأن يصيبه أيّ مكروه. لكنّ القلق لا يحدي نفعاً، فهو لا يساعد على إنشاء الأطفال بأمان ويجعل الأهالي والأولاد بحالة مضطربة. يرغب الأولاد بالخروج والاستمتاع بوقتهم ويتوخون الحذر عند تواجدهم خارج المنزل، إلّا أنّ قلق أولياء الأمور قد يشعر هؤلاء الأولاد بأنّ حريتهم محدودة.

يتسم القلق بصفة التكرار، إذ إن الإنسان يستمر بهذا الشعور بشكل متواصل، لذلك، فإن القلق إحساسٌ يضايق فيه المرء نفسه.

يتطرق الجزء الثاني من الكتاب إلى مسألة القلق بشكل أكثر تفصيلاً.

● أهمّ حيثيات القلق

يتعلق القلق عادةً بمسائل مستقبلية وهو شعور مشابه للحشية ولكنه أقلّ حدة. القلق شعور متكرر يستمر عند المرء حيال الموقف نفسه، دون الوصول إلى حلّ.

لا يتعلم المرء أيّ شيء من القلق.

يكون المصاب بالقلق كثير التفكير ولكنه لا يتخذ أي خطوة لحلّ المسألة. يتمحور القلق حول تحبّب المواقف غير المرغوب فيها.

● المخاوف الاجتماعية

تتعلق معظم المخاوف الحياتية بمسائل محدّدة ولها علاجات معينة. أمّا أنواع الخوف الخيالي الأخرى، فإنّها عامة ومصدرها المجتمع الذي نتمي إليه. تنبع هذه المخاوف من المقالات التي يقرأها يومياً ومن الأحداث التي شاهدها على شاشة التلفاز. إنّها مخاوف اجتماعية وهناك العديد من الأمثلة التي توضح تأثيرها في الإنسان.

إنّنا نعيش في مجتمع يُعدّ الإبحازات وحسن الأداء من المقاييس التي يتمّ من خلالها تقدير الفرد. لذلك، فإنّ الكثير من الأشخاص ي قلقون حيال أدائهم وقدرتهم على تحقيق أهدافهم. في مجتمعنا حوّ تسوده المنافسة الشديدة، وإنّ المرمص أقلّ عدداً من الأشخاص ولا تكفي الجميع، لذلك، فإنّ للمشغل عواقب وخيمة على الوضع النفسي للفرد كثيراً ما ينبع عند الأفراد خوفاً من خسارة وظائفهم ممّا يزيد من القلق حيال الأداء. يخاف العديد من المشغل ويلجؤون إلى معالحين ومدربين. تبلغ المسألة أوجها عندما يفضل هؤلاء بالرغم من حصولهم على المساعدة من قبل هؤلاء المتخصصين.

يقلق الكثير من الناس حبال مظهرهم وخصوصاً النساء والشابات تظهر الدراسات أن الأطمال قد يشعرون بعدم الرضا عن مظهرهم منذ بلوغهم الخمس سنوات. إن أكثر الكتب مبيعاً هي تلك التي تتحدث عن الأنظمة الغذائية المختلفة. باتت العمليات التجميلية أمراً طبيعياً يقبله المجتمع. ولقد وصلت المسألة إلى أن هذه العمليات أصبحت مهمة في بعض المجالات والمهن.

هناك نوع آخر من الخوف الاجتماعي يتمثل في الخشية من الأشخاص الأكثر سلطة. ازدادت سلطة الدول في معظم البلاد الأوروبية منذ أحداث الحادي عشر من أيلول/سبتمبر ازدادت المراقبة وبات الأفراد شديدي القلق من تعرضهم للمراقبة وهم يقومون بأعمالهم اليومية.

لقد ازدادت الأبحاث في أيامنا هذه وأصبحت المعرفة والمعلومات العامة مسائل شديدة الأهمية. تقدم شبكة الإنترنت الكثير من المعلومات عن أي موضوع قد يخطر ببالنا. إن هذا الكم من المعلومات أمرٌ يشكل مصدراً للقلق عند كثير من الأشخاص. فهم يتساءلون دوماً إن كانت هناك معلومات مهمة عليهم معرفتها وإن كان هناك ما لا يعرفونه. إن المعرفة مسألة تتسبب في الكثير من القلق في نفوس بعض الأشخاص. مما يؤثر في حياتهم اليومية. هي الحزء الثاني من الكتاب مريد من التفاصيل عن المحاوف الاجتماعية وأنواعها.

● أهم حيثيات القلق الاجتماعي

لا يتعلق القلق الاجتماعي بمسائل محدّدة بل هو حزء من أي مجتمع وحضارة يتمحور القلق الاجتماعي حول؛
الأداء.

المظهر الخارجي.

السلطة.

الإنجازات.

ضغط الوقت.

الخطر الذي يهدّد الأمن الوطني.

• ردّات الفعل الاجتماعية

تظهر ردّات فعل الخوف على نطاقين هما الفردي والاجتماعي. تتعلّق ردّة الفعل الفردية بما تشعرون به حيال الخوف الذي يخالجمكم. قد تخجلون من سيطرته عليكم أو قد تعتبرون الأمر طبيعياً للغاية.

على الصعيد الاجتماعي، ترتبط ردّة الفعل برأي الآخرين الخاص بالخوف. هناك العديد من أنواع الخوف التي يتقبلها المجتمع والتي يتفهمها الناس مثل الخوف من المرتفعات ومن الأطباء ومن ركوب الطائرة (قد يعاني هؤلاء من الخوف نفسه). هي المجتمع الإنكليزي تمهّم للمصابين بالهلع المرضي أو بالقلق، وكثيراً ما يُنظر إليهم على أنهم غير معذّوبين، من دون لومهم على هذه الحالة التي يعانون منها. لا ترجع حالات الهلع المرضي من هم حول المصاب وليس من الممكن أن يصاب الآخرون بالعدوى. في المجتمعات نظرة سلبية تجاه الحالات الأخرى كالاكتئاب والاضطراب المراجعي والوسواس. ذلك لأنّ هذه الحالات تؤثر على حياة المصاب وجميع من يعرفه.

• كيف يسمح البعض للخوف بالسيطرة عليهم

يقدم هذا الكتاب استراتيجيات تساعد على التخلّص من الخوف. هناك وسائل أخرى للسيطرة على هذا الشعور. وقد لا تؤدي هذه الأساليب إلى تحرير النفس من المخاوف بل قد تؤثر على المصاب بشكل أكبر قد يجعل العلاج أسوأ من المرض نفسه.

• الخوف الحقيقي

ما هي ردّات الفعل السيئة في حالات الخوف الحقيقي؟ قد يؤدي الخوف الحقيقي إلى حالة من الحمود تجعل المرء غير قادر على التفكير أو اتخاذ أي خطوة. إنّ سبب هذا الحمود هو ردّة الفعل التي يتحكم فيها الدماغ. إنّ الهدف المرجو هو منع الفرد من القيام بما كان يقوم به، والغاية من ذلك لفت انتباهه إلى الخطر. إنّ أصبتم بالحمود وبقيتم على تلك الحال. فإنّ النتيجة تكون عكس الهدف المرجو. عند جمودكم، تصبحون غير قادرين على القيام بأي خطوة.

من السيئ الإصابة بالذعر، إذ إنه شعور تلقائي لا هائدة منه. إن الإحساس بالذعر قد يعرّضكم إلى مزيد من الخطر، ما عليكم فعله هو التفكير فيما حصل وتحليل الخطر بعد زواله.

كما أنه من الممكن أن تكون ردّة الفعل غاضبة. أذكر ما حدث معي منذ بضعة أشهر أثناء مروري في سيارتي في منطقة سكنية، ظهر أمامي فجأة ثلاثة أولاد في حوالي الثانية عشرة من عمرهم وهم يركبون دراجاتهم الهوائية. كان هؤلاء يمارسون لعبة الحمار، التي تتمحور حول الانتظار حتى تعبر سيارة ما والاقتراب منها ومن ثم العبور من أمامها على الدراجة الهوائية. دست على القرامل بشكل قوي ولكن ردّة فعلي هذه لو جاءت متأخرة لأدى ذلك إلى حادث مروّع. إلا أن الأولاد كانوا قد هدّروا المسألة وخططوا لها بشكل جيد، ممّا حال دون وقوع أي ارتطام. شعرت بالارتياح لعدم حدوث أي مكروه لهم ولكنني اشتطت عيظاً لمحرّد أنهم جعلوني أمرّ بتلك التجربة السيئة. صرحت في وجوههم ولكنهم صحكوا وتابعوا ركوب دراجاتهم. كنت ارتحف من جرّاء الغضب الشديد الذي انتابني. كان خطر تعرّضهم لخطب ما يتأتى من غصبي أكثر احتمالاً من الارتطام بسيارتي.

يتمّ إهرار المواد الكيميائية نفسها في حالتني الغضب والخوف. إلا أن هناك ضرورة لصبط العصب، وإلا سيؤدي ذلك الشعور إلى المزيد من المشاكل.

إن ردّة الفعل المثلى في حالات الخوف الخيالي هي اتخاذ خطوات فورية للابتعاد عن الخطر الموجود. بعد ذلك، من الحيد التمكير فيما حصل وتحليله لمعرفة الخطوات التالية التي يجب اتباعها. هي هذه الحالة، يكون هناك توازن بين الجسد والعقل.

● الخوف الخيالي

للخوف الخيالي ردّات فعل سلبية مماثلة، من الممكن أن يصاب المرء بالحمود، فيشعر بالضعف وبعدم القدرة على القيام بأي شيء. عندها، تكون النتيجة غير

حور نفعها من الخوف

إيجابية. عند بعض الأشخاص اعتياد على ردة الفعل هذه المتمثلة بالجمود والضعف. عندها، يشعرون بعدم القدرة على اتخاذ أي خطوة للتخلص من الخوف. لقد أظهرت الأبحاث الطبية أن ردة الفعل هذه قد تؤدي إلى الإصابة بالمرض.

قد يصاب المرء بالذعر عند شعوره بالخوف الخيالي. إن أحد أسوأ عواقب الخوف هو الحيلولة دون التفكير المنطقي. لا يقتصر الأمر على الشعور بالغيض بل تؤدي هذه الحالة إلى عدم القدرة على استخدام المنطق للتعامل مع ما يجري. لذلك، يحتاج المرء في هذا الموقف إلى محاولة تحسين الشعور مهما كانت الحالة. يتطرق الجزء الثاني إلى كيفية إنجاز ذلك.

من الممكن أن يأخذ الحور الخيالي منحىً غاضباً قد يكون ذلك مفيداً إن حثكم الغضب على اتخاذ خطوات فاعلة للتخلص من الخوف. إلا أن الغضب يؤدي في معظم الأحيان إلى حجب المنطق في أكثر الأوقات حاجةً إلى التفكير والتحليل.

هناك ردة فعل أخرى ممكنة وتتمثل هي الشعور بالذنب. عندما يلوم المرء نفسه لأمر سيئ قد حصل حقيقياً كان أم خيالياً، كما قد يتخذ الذنب منحىً آخر وهو الشعور بالمسؤولية التي تحمل المرء بحسن ضرورة قيامه بأفعال ترصي الآخرين أو تهدف إلى إسماعهم. كما قد يشعر المرء بسبب هذا الذنب بالامتناع من الآخرين. عندها، يميل المرء إلى إلحاق الأذى بمن حوله أو حتى بنفسه. إن الإحساس بالذنب شكل من أشكال معاقبة النفس. وذلك من أكثر الأحاسيس تدميراً للنفسية. عند الشعور بالذنب، في الحالات المثلى، حث المرء على تصحيح أخطائه.

هناك شعور آخر متصل بالإحساس بالذنب وهو الشعور بالعار أو الحزي. يتأتى هذا الإحساس من إدراك المرء لضعفه أو لأفعاله السيئة أو لحماقته. إن الشعور بالعار من الخوف أمر لا يجدي نفعاً، بل يريد المسألة تعقيداً. يزداد الإحساس بالغيض عندها.

على المرء ألا يشعر بالخزي أو بالذنب بسبب حوفه، حتى إن حثه الآخرون على ذلك على المرء عندها اتخاذ خطوات فاعلة لتحسين الوضع وللسيطرة على الخوف.

من خلال البرمجة المكربة للتجارب الحسية، يصبح توسع المرء تحقيق تلك الغاية. إن الشعور بالعار أو بالذنب أمر يحول دون فهم الخوف والتخلص منه.

أخيراً، هناك أشخاص يطهرون ردة فعل أخرى في حالات الخوف الخيالي، وتتمثل ردة الفعل هذه بإلقاء اللوم على الآخرين بهدف الدفاع عن النفس ومحاولة إقناع الآخرين بعدم خوفهم. على سبيل المثال، هي حالة خوف المرء من الخروج من المنزل والاحتلاط مع الآخرين، قد يحاول لوم زوجته على ذلك الشعور، قد يرغم أنه لا يخرج من المنزل بسبب عدم رغبة زوجته بالخروج، هي الواقع تكون زوجته إساءة لا تحاف من ذلك، عند إلقاء اللوم على الآخرين، لا يستطيع المرء التخلص من الخوف والسيطرة عليه لأنه يصبح مقتنعاً بأن الآخرين هم من يسببونه. إن الوسيلة الأفضل لفهم هذه الحالات هي محاولة وضع أنفسكم في الموقف نفسه وتحليل شعوركم في ذلك الوضع نفسه.

أساليب سيئة للسيطرة على الخوف

الخوف الحقيقي	الخوف الخيالي
الحمود والضعف	الشعور بالضعف
الذعر	الذعر
الغضب	الغضب
	الشعور بالذنب
	الشعور بالخزي
	إلقاء اللوم على الآخرين

تحديد الخوف ودرجاته

في القسم التالي تمرين تستطيعون تطبيقه، في هذا التمرين ذكر لبعض الأحداث أو الأشياء التي قد تثير الخوف بالرغم من أنها لا تهدد صحتكم أو سلامتكم بشكل مباشر، حددوا تلك التي تخيفكم.

تمرين للتحرر من الخوف

مما تخافون؟

حددوا درجة خوفكم من الأشياء والأحداث التالية، على أن يشير الرقم صفر (0) إلى تلك التي لا تؤثر عليكم والعدد (10) إلى أكثرها إثارة لخوفكم ولتعبيكم لها إن كان الخوف يدفعكم إلى تجنب الموقف، أضيفوا عشر نقاط إلى مجموعكم النهائي.

الظلام	ركوب الطائرة
التعرف إلى أشخاص جدد	الاماكن الشاسعة
الحيوانات الصغيرة	العنكبوت
الثعابين	الدم
المصاعد	المياه
الاماكن الضيقة	اقتراف الأخطاء
المرتفعات	التواجد تحت الأرض
التواجد على متن سفينة أو قارب ركوب السيارة	
العواصف الرعدية	الكوابيس
فقدان صديق أو شخص تحبونه	خسارة المال
حيازة القليل من المال	التعرض إلى هجوم إرهابي
عدم تحقيق أهدافكم	التغير
المواعيد المحددة لإنجاز المهام	الارتباط
الأداء أمام جمهور	المظهر الخارجي السيئ
مواقف أخرى	
المجموع	

يؤثر الخوف الحيالي على حياتنا بشكل سلبي، هي الأقسام التالية تطرق إلى وسائل التخلص من هذا الخوف، عند تحقيق ذلك الهدف، تصبح الحياة أكثر متعة وتغلب عليها الراحة النفسية والرضا.

الفصل الثالث

اكتساب الخوف والتخلص منه

«ما من امر يثير الخوف كالجهل»

جوليان وولفغانغ فون فونتي

إننا لا نتعلم الخوف الحقيقي، والخوف الخيالي هو ما نكتسبه. لذلك، هبوسنا التخلص من الأخير. يولد المرء وهي نفسه قدرة على الشعور بالخوف من ثلاثة أمور هي: الوقوع، هجر الآخرين والأصوات العالية والمفاجئة. تلك هي مشاعر الخوف الوحيدة المطرية عند الإنسان. يحسّ الطفل بها دون أن يصكر فيها، إلا أن ذلك لا يثبت أنها مشاعر غير منطقية.

قد يلقي الطفل حتمه من جرّاء الوقوع أو هجر الآخرين له. يتذكر القليل من الناس طفولتهم حيث إن الوقت يزيل الدكريات ولكنه لا ينسى المرء ما تعلمه من تجاربه العديدة، بالنسبة للأطفال، الخوف شعور غير مريح وأليم إلى حد كبير. لا يسع الأطفال أن يعبروا عن أنفسهم من خلال استعمالهم للكلمات وتتمحور حياتهم حول المشاعر التي تؤدي إلى ردّات فعل فطرية. لدى المولود الجديد ردّة فعل لا إرادية وهي التثبيت بالأشخاص والأشياء، وتعمل هذه القبضة على حمايتهم من الوقوع في بعض الأحيان. كما يقوم الأطمال بالبكاء وهو صوت يستحيل تجاهله. من خلال البكاء، ينجح الأطمال في حث الراشدين على التحاوب وتحقيق رغباتهم بمحبة واندفاع، خصوصاً أن سماعهم لهذا الصوت

يدكرهم باحتمال هجر الآخرين لهم. إن الخوف من الهجر شعور يلزم كل راشد ويدفعه إلى التخلص منه بشكل سريع.

للعواصف الرعدية أو أي صوت مماثل القدرة على إثارة الخوف في نفوس الجميع، راشدين كانوا أم صغاراً. غالباً ما تظهر علينا ردة فعل لاإرادية في هذه الحالات، وتتمثل بانقباض الكتفين ودفع الرأس إلى الأمام بعد هذه الحركة الحسدية، يزول الإحساس بالذعر يخاف بعض الراشدين من الرعد، ولكن معظمنا لا يخاف من الأصوات العالية بعد النضوج.

• القانون السابع للخوف:

يسيطر على الإنسان نوعان فطريان من الخوف هما: الخوف من الوقوع، والخوف من تعلى الآخرين عنه. أما المخاوف الأخرى، فإنها مشاعر يكتسبها الفرد نتيجة لإحدى العوامل التالية:

- مراقبة الآخرين.
- الصدمات الحياتية.
- تكرار التجربة المثيرة للخوف.
- الاطلاع على معلومات عن الخوف.

إن أي شعور غير فطري هو إحساس مكتسب. إن كنتم غير مقتنعين بذلك، تذكروا كيف تعلّم الأطفال القوابيل التي تحفظ سلامتهم وهم في الطريق. إنهم لا يهابون السيارات، يحذر الراشدون من السيارات ولكنهم لا يخافون عادةً منها وهي هي الموقف هي وضع غير متحرك. بالرغم من ذلك، إننا شديداً نحذر من السيارات المسرعة، خصوصاً أن نصف طر من الحديد الثقيل قد يقتلكم حتى وإن كانت السيارة تسير ببطء. لقد تسببت السيارات بفتك عدد أكبر من الأشخاص مقارنةً بالمصاعد والعنكبوت وركوب الطائرة والتعابين. كيف نفسّر فهمنا العقلاني للسيارات وخطورتها في حين أننا قد نصاب بالذعر عند تواجدها في مصعد أو طائرة أو أمكة شامعة أو من جرّاء أمور أخرى لا تعرّصنا للخطر

نفسه الذي قد يتأتى من السيارات؟ لذلك علاقة بما نحن معتادون عليه وبما نستطيع السيطرة عليه، إلا أن ذلك لا يفسر المسألة بشكل كلي.

إننا نكتسب الشعور بالخوف من أشياء كثيرة هي حياتنا وبشكل أكثر شدة من خوفاً من الهجر أو الوقوع، أعطوا أي طفل عنكبوتاً فقد يحاول أكله ولا يبكي خوفاً منه، إلا أن ردة الفعل التي قد يظهرها الراشدون أمام الطفل بسبب خوفهم من هذا العنكبوت يؤدي إلى اكتساب الطفل لهذا الخوف يقوم الأطفال والأولاد بمراقبة الراشدين بدقة ويتعلمون منهم مختلف الأمور دون حاجة لتلقينهم إياها.

تخيلوا تواجدكم في بيئة غريبة لا تعرفون ما فيها من أمور خطيرة ولا تفرقون بين الأشياء الخطيرة والأمنة، إن رايتم سكان هذه المنطقة (الدين يعرفون بيئتهم بشكل جيد) وهم يطهرون حوهاً من شيء ما، فإنكم تكتسبون هذا الخوف تماماً مثلهم، ما يحثكم على ذلك هو عدم الرغبة في المجاورة، وهذا ما يحصل مع الأطفال الراشدين ويراقبونهم، حيث إنهم يعدون من هم أكبر سنّاً أكثر إدراكاً لعالمنا المعقد ولما فيه، إننا نكتسب الخوف وقد يكون ذلك مبرراً في بعض الأحيان، ولكننا في أحيان أخرى نتعلم الخوف من أمور لا داعي للدعر منها، مجرد خوف الآخرين منها يدفعنا إلى اكتساب الشعور نفسه.

كيف يكتسب المرء المخاوف الخيالية؟

يتم ذلك من طرق مختلفة:

مراقبة الآخرين: يكتسب الطفل الشعور بالخوف من جرّاء مراقبة والديه أو الراشدين من حوله وهم خائفون من أمر ما.

الصدمات الحياتية. يمرّ الطفل بتجربة سيئة تجعله يبني نظرة مماثلة لمختلف التجارب، على سبيل المثال يدخل الطفل إلى المستشفى وتتمّ معامته بشكل سيئ، وقد يصاب بألم شديد، عندها، يستنتج الطفل أن جميع المستشفيات والأطباء مثيرون للرعب، عندها، ينمو لديه دعر من الأطباء

والمستشفيات ويستمر هذا الإحساس حتى هي سن الرشد. قد ينسى المرء التجربة السيئة الماضية. ولكنّ الخوف لا يزول. هكذا تولد حالات الهلع المرضي من جرّاء تجربة واحدة سيئة ومؤلمة.

- تكرار التجربة المثيرة للخوف: قد نتعرض لسلسلة من التجارب السيئة، مما يتسبب باكتسابنا للخوف الخيالي. على سبيل المثال قد يمرّ المرء بعدة تجارب مثيرة للفيط ومتعلّقة بمن هم أكثر سلطة كالمعلمين مثلاً. مع الوقت، تنمو لديه مشاعر الخوف من الأشخاص الأكثر سلطة حيث إنّّه يعاني مراراً وتكراراً من سوء التجربة معهم. ليس من الضرورة أن تكون هذه التجارب مأساوية ولكنّ ما يمرّ به المرء عند تعرّضه لها كفيلاً بتنمية الخوف هي نفسه.

الاطلاع على معلومات عن الخوف: عندما نسمع الآخرين يتحدثون عن الخطر، نصبح مقتنعين بوجوهه وكثيراً ما تتسبب نشرات الأخبار بذلك. تبث هذه الشّرات تقارير عن تجارب سيئة يمرّ بها الآخرون. ممّا يؤدي إلى شعورنا بالخوف. نبدأ بتجنب المواقف المماثلة لأننا لا نريد المعاناة ذاتها. قد تكون المعلومات غير دقيقة وقد تكون الظروف استثنائية. ممّا لا يحتمّ مرورنا بالتجارب نفسها. إلّا أنّنا نقتنع بالأمر في معظم الأحيان ونصاب بالذعر من هذه الظروف. على سبيل المثال: قد تكون هناك تقارير إحصائية عديدة تتحدث عن مخاطر السفر إلى أفريقيا. تتحدث هذه التقارير عن إصابة الأشخاص بالمرض أو عن تعرّضهم للهجوم في تلك المنطقة. قد تكون هذه المواضيع دقيقة ولكنّ ذلك لا يحتمّ تعرّضنا للظروف نفسها. هناك الكثير من التقارير الإحصائية المتمحورة حول المأسي والمخاطر ولكنّ قليلاً منها يذكر لاحقاً أنّ المخاطر قد زالت، لذلك، فإنّنا نكتسب الخوف، ولا يتمّ تصحيح المسألة بعدّنا بالمعلومات الجديدة التي قد تطمئننا.

مخاوف الأطفال

إننا نكتسب مشاعر الخوف في مرحلة الطفولة. عندها، يكون العالم من حولنا مرعباً إذ إنّنا لا نملك في تلك المرحلة السيطرة على مجرى الأمور علينا تعلّم الفرق بين المسائل الخطرة والأمنة. لسوء الحظ، نقترف في تلك المرحلة

الكثير من الأخطاء ومن ثم ننسى أننا ارتكبناها. لذلك، قد تكون في نفوسنا مخاوف لا داعي لها نظراً لمرور الوقت منذ أن اكتسبناها. لربما كان الخوف هذا منطقياً في الماضي لأننا كنا في صغرنا أقل معرفة، ولكن هذه الأحاسيس لا تتغير مع تقدّمنا في العمر ووفقاً لتجاربنا كراشدين. ما هي المسائل التي تتم الإشارة إليها عند تحليل مخاوف الأطفال؟ كيف نكتسب المخاوف وكيف نتخلص منها؟

المخاوف في مراحل مختلفة من حياة المرء

هناك مخاوف معينة تنمو في نفوسنا وتسيطر علينا في مراحل مختلفة. بين الخمسة والعشرة أشهر، يخاف الأطفال من الغرباء وتنمو لديهم القدرة على التفريق بين من يعرفونهم ومن لم يلتقوا بهم أو لا يتذكرونهم. الغرباء خطيرون، ما زال الكثير من الراشدين مقتنعين بتلك الفكرة ويفترضون أن أي شخص غريب هو إنسان عدائي إلى أن يثبت العكس.

يعاني الأطفال في سنّهم المبكرة من القلق من الاقتراق عن أمهاتهم، ويغلب عليهم هذا الشعور بين الشهر الثاني عشر والثامن عشر. تزداد هذه الحالة عند الأطفال الذين فقدوا قريباً أو صديقاً أو حيواناً أليفاً وعد من مرّوا بتغيير حذري في حياتهم كاقتراق الوالدين أو الانتقال من منطقة إلى أخرى.

بين السنتين والأربع سنوات من العمر، يقوم الطفل بمحاولات لفهم العالم من حوله والتفريق بين الخيال والواقع. قد يخافون من الظلام. قد يضطر الأهل مراراً وتكراراً إلى تأكيد أنه لا توجد وحوش تحت السرير وإلى التحقق من أنه لا توجد وحوش داخل الخزانة لمرات عدة كل ليلة. عندما لا يكون الطفل قادراً على التفريق بين الخيال والواقع، يصبح المنطق غير فاعل. يحتاج الطفل عندها إلى الثقة بالوالدين أو إلى علاج آخر كلعبة على شكل مسدس يساعد على محاربة الوحوش.

هي مرحلة الأربع إلى ست سنوات، يهاب الأطفال الاقتراق عن ذويهم ولذلك يخافون من الالتحاق بالمدرسة. قد يكون الخوف من الظلام موحوداً في هذه المرحلة، إضافةً إلى الخوف من الصباغ. بين الست والإحدى عشرة سنة، تتمحور

المخاوف حول التعرض إلى الأذى الحسدي ويتمثل ذلك بالهلع من أطباء الأسنان والأطباء بشكل عام، إصافة إلى البرق والرعد والسارقين.

بعد سن الثانية عشرة، تصبح المخاوف اجتماعية كالخشية من الامتحان أو لقاء الخطابات أو رفض الآخرين أو الشعور بالإحراج أو سخرية الجس الآخر.

مساعدة الأطفال على التخلص من المخاوف

إن مخاوف الأطفال شديدة تماماً كتلك التي يعاني منها الراشدون، إن مصادر الخوف نفسها عند الفئتين، كما أن الأطفال يحافون من أمور أخرى خاصة بهم. يوسع الأطفال السيطرة على ما يحيمهم بالأساليب نفسها التي يتبعها الراشدون. يعتقد الناس أحياناً أن مخاوف الأطفال عريضة أو غير منطقية (وهذا للتفكير الراشد)، مما يدفعهم إلى الافتراض أن الخوف الذي يواجهه الصغار أقل حدة أو أقل أهمية، إلا أن أساس الخوف هو مفهوم المرء لما يهابه وليس هذا الشعور مبنياً على الواقع تردد المسألة سوءاً عندما يسحر الراشدون من مخاوف الصغار، عندها، يصبح على الأطفال السيطرة على الخوف وتحمل السخرية، في بعض الأحيان، يخفي الأطفال مخاوفهم لأنهم يحجلون منها أو لأنهم لا يريدون أن يقلقوا الآخرين.

عندما ترغبون في مساعدة طفل يعاني من خوف ما، فإن الخطوة الأولى عندها تكمن في قبول المسألة تماماً كما يصفها لكم، قد تظنون أن ما يخاف منه الطفل أمر غير منطقي أو بعيد عن الواقع، ولكن عليكم الإصغاء إليه، عندما تأخذون مخاوف الطفل على محمل الجد، يشعر بذلك مما يطمئنه ويشجعه على التعبير عن نفسه.

أما الخطوة الثانية، فهي مد الطفل بالمعلومات التي يحتاجها على أن تتوافق وعمره، وتكون العناية من ذلك مساعدته على تقييم الخوف فلتكن المعلومات دقيقة، ولا تحاولوا إقناعه بنسيان حوقه، قد لا تساعد المعلومات على التغلب على الخوف بشكل فوري غالباً ما يكون الشخص الذي يمد الطفل بالمعلومات

أكثر أهمية مما يقوله. يحتاج الطفل إلى أن يثق بكم وكلماته. صدق المعلومات وعمل بها.

أذكر ما حصل مع ابنتي البالغة من العمر الخمس سنوات. أتت إلي ذات مرة وهي عاضبة وطرحت عليّ السؤال التالي: «هل عليّ أن أكسر عظامي لأنمو؟ لا أريد ذلك لأنه أمر مؤلم».

حاولت أن أطمئنتها بأن ذلك غير صحيح وسألتها عن مصدر المعلومة هذه. أخبرتني أن الكثير من الراشدين الذين تعرفهم يقولون دائماً إنهم تعرّضوا إلى حالات كسر لعظامهم وهم في مرحلة النمو. لذلك، قامت ابنتي بالاستنتاج القائم على حتمية الكسر كضرورة للنمو. فسّرت لها أن ذلك غير دقيق، إذ إن تعرّض الأشخاص للكسور في صغرهم حوادث لم يتعرض لها جميع الراشدين. هي اليوم التالي، تحدثت عن أصدقاء لم يسبق أن كسروا أيّاً من عظامهم، ممّا طمأن ابنتي. كانت قد خافت من استنتاج غير دقيق ومبني على معلومات غير كافية. لو لم تعبّر عمّا كان يخيفها، فإبنتي متأكد من أنها كانت ستحاول أن تكسر إحدى عظامها قبل بلوغها مرحلة المراهقة.

تتمحور الخطوة الثالثة في مساعدة الطفل حول السيطرة على الخوف بأسلوبه الخاص. إذا علم أن السيطرة تعمل على تقليص مفعول الخوف، للتحلّص من خوف الطفل، وبالأخص الخوف الذي يبدو منطقياً بالنسبة إليه، عليكم أن تقدّموا لهم حلاً فاعلاً يمنحهم الفرصة للسيطرة على الخوف بطريقة تتماشى وهمهم لهذا الشعور.

تمرين للتحرّر من الخوف

مساعدة الأطفال الذين يعانون من الخوف

- 1- ساعدوا الطفل على السيطرة على خوفه بأسلوبه الخاص.
- 2- قدّموا له المعلومات التي يحتاج إليها والتي تناسب وعمره.
- 3- تقيّلوا فكرة خوف الطفل ولا تشعروهم بالأسى حيال هذا الإحساس.
- 4- ابحثوا عن حلّ يتناسب وأفكاره وعالمه.

الشرائط المتدلية من الحائط

هناك طريقة أخرى لمساعدة الطفل على التغلب على خوفه. هي سن السبع سنوات. كانت ابنتي تعاني من كوابيس تتمحور حول الوحوش ومحاولتهم اللحاق بها في الأروقة. كانت تستيقظ في منتصف الليل والخوف يملكها. وكانت تواجه صعوبة في النوم مجدداً. حصل هذا الأمر مرتين في الأسبوع على الأقل، مما زرع في نفس ابنتي خوفاً من النوم لأنها كانت تخشى الكوابيس.

كان باستطاعتي تفسير المسألة بعدة طرق. كان بإمكانني أن أطمئن بيقناع نفسي أنها مجرد فترة ستمر. إلا أن هذه الفترة كانت مزعجة وكانت ابنتي بحاجة إلى المساعدة. لا يقتنع الأطفال عادةً بالتبرير والوعود القائمة على مستقبل أفضل. ولا تنجح هذه التفسيرات في تبسيط المسألة وحلهم يتحملونها. يتأثر الأطفال بالحاضر أكثر مما يفعل الراشدون. إن أي محاولة لحث الطفل على التغلب على حالته هذه تبوء بالفشل في معظم الأحيان، وغالباً ما تفشل هذه المحاولة مع الراشدين أيضاً.

أثناء موسم الصيف من تلك السنة. كنت في الولايات المتحدة وقصدت أريزونا. فكرت ملياً بابنتي هناك، واشترت لها شرائط تتدلى من الجدران فوق السرير. كانت هذه الشرائط ملونة ومنها ما كان مصنوعاً من القماش والجلد والريش. يتم تعليق هذه الشرائط فوق السرير قبل الخلود إلى النوم. والغاية منها إقناع الطفل بأنها قادرة على التقاط جميع الأحلام التي قد يتأثر بها أثناء نومه. تقوم هذه الشرائط بحبس الكوابيس بينها مما يحول دون معاناة الطفل منها. هي الصباح، يقوم الطفل برح الشرائط للتخلص من الكوابيس العالقة بها، وتتحلل هذه الأحلام السيئة في أشعة الشمس.

فرحت ابنتي بالهدية ولكنها لم تكن مضتعة بشكل كلي بما عليتها. شرحت لها أنني استخدمتها بنفسني وأن النتيجة كانت عدم معاناتي من الكوابيس وأن ذلك ما يحدث مع جميع من يستعمل هذه الشرائط. أخبرتها أننا لا نهم عادةً طبيعة الأحلام ومصدرها وأن محاولة استخدام الشرائط مسألة غير مضمرة وقد تثبت

فاعليتها . كانت انتي فتاةً عملية بالرغم من أنها كانت تبلع الساعة من عمرها . ولذلك قامت بمحاولة الاعتماد على الشرائط . كانت تثق بي وبرغبتني في مساعدتها . أثبتت الهدية فاعليتها وقمنا كل صباح برجّها للتخلص من الكوايس . وبات ذلك طقساً نقوم به سوياً كل صباح .

كانت تعاني من كابوسٍ ما بين حين وآخر ، ولذلك كنّا ننقل الشرائط من مكانها إلى مكان آخر فوق السرير . بعد حوالي شهر . ارتاحت ابنتي من الكوايس ، وجمعت الشرائط العبار والأحلام مدة ستة أشهر قبل أن تتوقف ابنتي عن الاعتماد عليها . إنني لا أزعّم أنّ هذه الشرائط هاعلة في الواقع ولكنها كانت أكثر منطقية بالنسبة إلى ابنتي ، خصوصاً أنّها منحنتها السيطرة على ما كان يخيفها

إنّ الطقوس الهادفة إلى الطمأنينة هي وسائل هاعلة من الممكن استخدامها مع الأطفال . إنّ عالمهم رائع ولكنه قد يكون محيماً في بعض الأحيان لأنهم يتمتعون بمعلومات أقل دقة وسيطرة أقل شدة من تلك الموجودة عند الراشدين . إنّ معظم الاستراتيجيات التي نقترحها هي هذا الكتاب قد أثبتت فاعليتها مع الأطفال الصغار والأكبر سناً .

استمرار المخاوف بعد مرحلة الطفولة

تستمر بعض المخاوف بالتأثير على المرء في مرحلة البلوغ بينما يكون أساسها قد زال . أظهرت إحدى الدراسات في شيكاغو أنّ طلاب المدارس يخافون عادةً من الأسود والنمور والثعابين . هي المملكة المتحدة ، أظهرت الدراسات النتائج نفسها . أمّا الاستمئات المتعلقة بالبالفين ، فإنّها تشير إلى خوفهم من أطباء الأسنان والثعابين والعناكب وإلقاء خطابات أمام حشد من الناس والسفر جواً .

إنّ أكثر المخاوف انتشاراً هو الخوف من الرعد والبرق ومن الدم والمرتفعات والطلام والأماكن الضيقة وسخرية الآخرين . الرعد صوت مفاجئ يؤدي إلى ارتعاشنا تماماً كأي صوت مفاجئ آخر . عندها ، يتحرك جسدنا لا طوعياً من خلال انقباض الكتفين . يؤدي الرعد إلى بكاء الأطفال وإلى إخافة الكبار .

يرافق الرعد برقٌ يدهلنا رغم أنه غير خطر إن كانت إحرااءات الحبيطة والحذر موجودة.

يحاف الكثير من الناس من الدم ويفقدون وعيهم عند رؤيته وخصوصاً النساء. إن فقدان الوعي ردة فعل لا يمكن اعتبارها منطقية إن لم يكن الدم دماً، حيث إن ذلك يشير إلى انخفاض في ضغط الدم وإلى الضعف الحسدي. إن ضغط الدم عند النساء يكون منخفضاً بشكل أكبر من ذلك لدى الرجال. لذلك، فإن انخفاضه بشكل إصاهي لديهن يؤدي إلى فقدانهم الوعي

يحاف الكثير من الأشخاص من الوحدة ومن الوجود بمفردهم في الظلام. لا يصاب هؤلاء بالخوف نفسه عند وجودهم في الظلام مع أشخاص آخرين. وهذا له علاقة بخوف الأطفال من هجر الآخرين لهم.

إن الخوف من المرتفعات مرتبط بالخوف من الوقوع وهو أحد أهم المخاوف التي يشعر بها الأطفال.

إن الخوف من سخرية الآخرين شعور مرتبط بالخوف من هجر الأحياء لنا. إننا نرغب في الحصول على قبول الآخرين ونحتاج إلى العلاقات المتينة. عندما ينظر إلينا الناس وهم يحاولون إطلاق الأحكام المتعلقة بنا، فإن ذلك يشعرنا عادة بالرفض.

يتخطى البالغون هذه المخاوف لسببين أساسيين. أولاً، إن السنوات والخبرة تجعل المرء معتاداً على مختلف الظروف وتشعره بالحاهرية لمواجهة أي شيء. كلما اعتدنا على أي ظرف معين تقلص خوفاً منه. ثانياً، إننا نشعر كبالعين بقدرة أكبر على التحكم بما حولنا، ولا نحس بالصعف كالأطفال

من المنطقي أن نخاف من السيارات والسكاكين والأدوات الكهربائية القريبة من حوض الاستحمام والأدوات الحادة أكثر من خوفاً من الثعابين السامة والعناكب التي لطالما أصابت الناس بالخوف. السيارات تقتل مئات الآلاف من الناس حول العالم، سائقين كانوا أم ركاباً ومشاة. حوادث السير واسعة الانتشار

ولكن ذلك لا يقلص من كونها شديدة الخطورة إننا كثيراً الحذر من هذه الحوادث وإن الخوف منها مختلف عن الخوف من الحيوانات، لا يلقي الكثير من الناس حتفهم من حراء هذه الحيوانات، لذلك، ليس هناك داعٍ لخوفنا الشديد منها.

لا أعني بذلك أبداً نضيف مخاوف جديدة على القديمة منها، ولكن من الواضح أن الكثير ممّا كان يخيفنا في السابق لم يعد منطقياً، لذلك، علينا نسيانه.

لم يمضِ على وحوادث المخاوف الحديثة الكثير من الوقت لتترسخ في نفوسنا. يصاب آلاف الأشخاص بالأذى نتيجةً للحوادث المنزلية كالسقوط من على السلالم أو الصرب على الأصابع عوضاً عن المسامير، يلقي الناس حتفهم كل يوم بسبب التدخين والأمراض السرطانية وأمراض القلب المتأتية عن ذلك، يؤدي المدخنون أنفسهم ولا يسعوا سوى تنشق الدخان من سعاثرهم.

إبداً لا نخاف من المسائل التي نستطيع التحكم فيها. عند شعورنا بالقدرة على السيطرة عليها، يصبح بوسعنا تحمل الخطر. يتوتر الكثير من الناس عندما يقود شخص آخر السيارة ولكنهم يجارفون بشكل أكبر عندما يقومون بقيادتها بأنفسهم لأنهم يشعرون عندها بأنهم متحكمون فيها.

الخوف الممتع

هل من الممكن أن يكون الخوف ممتعاً؟ نعم، حيث إنّ الشعور بالخوف مماثل للحماس طالما ندرك أنه لا يوجد خطر حقيقي، يكون بوسعنا الاستمتاع بالخوف.

يشعر المرء بالحياة بشكل أكبر عند الإحساس بالخوف، نتيجةً لانقباض العضلات وازدياد دقات القلب والحساسية الحسدية، يصبح كل شيء أكثر وضوحاً لأنّ الحواس تكون أكثر دقة في مختلف التحارب الحسية.

إنّ إحدى الألعاب التي يستمتع بها الأهل والأطفال هي الاختباء، يحتبى الوالدان ومن ثم يفاجئان الطفل. يحب الأطفال هذه اللعبة، طالما هم على إدراك بأنها مجرد لعبة، عندها، يكون الخوف ممتعاً إلى أن يظهر أحد الوالدين، إن احتفى أحدهما لمرة طويلة يشعر الطفل عندها بالخوف ويشعر بالكاء.

مع الوقت نبدأ بممارسة هذه اللعبة بطرق مختلفة أكثر تعقيداً هذه الألعاب ممتعة للغاية إذ إنها تجعلنا نستمتع بالخوف مع الحفاظ على الأمان. عندها، نسعى للشعور بالخوف ونحن مطمئنون. يرغب الكثير من الناس في هذا الإحساس لأنه يجعلهم يشعرون بمتعة الحياة.

قوموا بزيارة مدائن الملاهي واركبوا الألعاب المثيرة. لا أحد يتذمر إن كانت إحدى الألعاب مرعبة بل إن كانت غير مرعبة إلى حد كافٍ. إن تقصّدوا ديزني لاند أو ديزني وورلد، فإنكم تجدون كل ما قد يزعج فيه أي طفل أو بالغ هناك ألعاب مرعبة كالمنازل المسكونة بالأرواح والثعابين والعناكب والأصوات المفاجئة. إضافة إلى مختلف الألعاب التي تعتمد على الأصوات الغريبة والمخيفة. جميع هذه الأمور تخيفنا في الأوقات العادية. ولكننا نقصد الملاهي للهروب من الحياة وللإستمتاع بهذا النوع من الخوف الطفولي والأمن

● القانون الثامن للخوف

- من الممكن أن يتسم الخوف بدرجة من المتعة في إحدى الحالات التالية.
- إن شعرنا بأن الموقف آمن.
- إن كنّا واثقين من عدم وجود خطر حقيقي.
- إن كنّا مدركين أن الموقف س ينتهي بعد فترة معينة.

اللعبة الأفعوانية

فكّرنا باللعبة الأفعوانية. يحاول المسؤولون عن الملاهي سنوياً اللجوء إلى أحدث الألعاب الأفعوانية وأكثرها إحافة للراكبين. تتم دراسة التصميم بشكل يتناسب وأقصى درجة من القوة التي يتحملها الجسم. تتنافس الشركات هي ما بينها لتأمين أفضل الألعاب وأكثرها متعة. تمضي المرق الهندسية مدة طويلة لتصميم الألعاب الأفعوانية، وتكون هذه المدة هي العادة أطول من تلك التي يمضونها لتصميم باطحات السحاب.

يسافر الناس لركوب أكثر الألعاب الأفعوانية إثارة. إن أحدث هذه الألعاب موجودة في لوس أنجلس، كاليفورنيا. يصل علوّها إلى 190 قدماً وتخصص

حوالى 215 قدماً بسرعة قصوى. تبلغ سرعة هذه اللعبة حوالى 76 ميلاً في الساعة وتمتد على مساحة نصف ميل تقريباً. يجلس الراكبون في مركبات تدور كل منها حول نفسها نحو الخلف والأمام.

ما الذي يحصل عند ركوب هذه اللعبة الأفعوانية؟ تنطلق اللعبة وتتحرك إلى الأمام ومن ثم ترتفع عامودياً إلى أن تصل إلى ارتفاع 190 قدماً. بإمكانكم عندها رؤية المكان الذي انطلقتم منه دون إدراككم للمكان الذي ستصلون إليه. (لربما كان ذلك أفضل) بعد ذلك، تنخفض المركبة عامودياً وتتقلب في الهواء أثناء ذلك، تنخفض المركبة حوالى 215 قدماً وتصل إلى سرعة 76 ميلاً في الساعة. عندها، تتقلب المركبة في الهواء مرة أخرى. يستمر ذلك مراراً وتكراراً إلى أن تتوقف المركبة وأنتم تشعرون بالإنارة القصوى.

هناك ردنا فعل قد تطهران عند قراءة هذا الوصف الخاص باللعبة الأفعوانية. قد ترعبون في ركوبها أو قد تظنون أن ذلك أمر حنوبي لن تقوموا به في حياتكم.

يبدأ الشعور بالخوف قبل ركوب اللعبة (خصوصاً إن لم يسبق لكم أن ركبتم فيها). أثناء انتظاركم، تسمعون صراخ الراكبين وتصفون إلى الكثير من ردات الفعل. لم يعد بإمكانكم الرجوع عن ذلك، فأصدقاؤكم قد ينعتونكم بالحياء وقد يسحر أفراد العائلة مكم. هناك من هم أكبر سناً وأصغر سناً وأكثر صحامة وأكثر نحافة منكم، ولا يبدو الخوف على أي منهم. لم يعد بوسعكم الانسحاب. أثناء اللعبة، تشعرون بالإنارة فلا تكون هناك إمكانية للتصكير في ما قد يحصل من أمور خطيرة. بعد الانتهاء من اللعبة المثيرة، يحالكم شعور رائع. ما زلتم على قيد الحياة. هذا ما يسعى إليه الجميع. إنه شعور مدهل. عندها، قد ترغبون في ركوب اللعبة مجدداً.

الأمر الذي يجعل من هذا الخوف أمراً مقبولاً هو اقتناعكم بأنكم ستكوبون بأمان. الألعاب الأفعوانية آمنة. ترغبون في الشعور بالخوف مع الحفاظ على الأمان. عندما تكونون غير متحكمين في الأمر، ترغبون في أن تطمئئوا من خلال

معرفتهكم أن هناك شخصاً آخر يتحكم فيه، وهو شخص يمكن الوثوق به. لا يركب أي شخص الألعاب الأفعوانية بعد سماع قصص عن أشخاص لقوا حتفهم على متنها كثيراً ما ينخفض عدد الزائرين إلى أي ملاءم إن تعرض أي شخص للأذى على متن ألعابها.

أفلام الرعب

لأفلام الرعب التأثير نفسه على المرء. إنها تحدث المشاهد وتجعله يشعر بجميع ما يمر به البطل. بعدها، يحدث أمر ما بشكل مفاجئ وتشعرون بالخوف. هي أحد الأفلام مشهده يظهر رجلاً يريد مساعدة طفل في مارق. يبدو هذا الرجل بطلاً ويمتدح المشاهد أنه إنسان غير خطر. بعد ذلك، يقفز هذا الرجل من الخلف ويوشك أن يقطع الطفل بواسطة هأسه. إن المشاهد غير حقيقي ولكنه يؤدي إلى خوف المشاهد.

هي معظم الأفلام هذه، تراقق الموسيقى العالية جميع الأحداث المفاجئة والمخيفة. إن ذلك يريد من الخوف ويجعل المشاهد يرتعشون. كما تستخدم هذه الأفلام طريقة تصوير تعتمد على جعل المشاهد يشعر وكأنه قريب مما يحصل. يتم تصميم هذه المشاهد لجعل المشاهد يعود إلى طمولته عندما كان يشعر بالقرب من المخاطر.

إن الخوف الذي يشعر به المشاهد من جراء هذه الأفلام هو إحساس ممتع لأنه مجرد فيلم ينتهي عادةً بموت الوحش. إنه بمثابة كابوس ينتهي عند استيقاظنا. نرغب في التوتر جسدياً وإن كان ذلك شعوراً غير مريح. عند انتهاء الفيلم، ينتابنا إحساس رائع.

نسمى للشعور بالخوف عند ركوب هذه الألعاب ومشاهدة هذه الأفلام. نعلم أن كل شيء على ما يرام. إن أي خوف أساسه شعور بالعموض. كلما ارداد تأكيدنا من تحكمنا في الظروف، استمتعنا بالخوف بشكل أكبر.

التخلص من الخوف

يتحرر المرء من الخوف عند التخلص من الخوف الخيالي.

كما عرض الكتاب حتى الآن، فإننا نكتسب الخوف من المعلومات التي نسمعها أو من تكرار التجارب السيئة. لا ينسى أي شخص الشعور بالخوف، ما الذي جعلنا نتذكر الخوف؟

وفقاً لأسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، فإن الخوف يعود إلينا في الحاضر بعد التجارب الماضية بسبب التفاصيل الحسية التي نختبرها مجدداً. قد تكون هذه التفاصيل سمعية أو بصرية أو حسية. تؤدي هذه المسائل إلى ردة فعل أو إلى حالة نفسية معينة كالخوف مثلاً. تحيط هذه التفاصيل بنا وهي عوامل تؤدي إلى ردات فعل لا تعتمد على العقلانية.

الخوف عادة

التفاصيل الحسية تولد العادات. فكروا في الخوف كعادة تستطيعون التخلص منها. إن أي شيء نكتسبه من الماضي ونقوم به في الحاضر دون تفكير مسبق هو أمر يشكّل عادة. والخوف نوع من هذه العادات. نستطيع اكتساب الشعور بالخوف من أي شيء، وتذكر الخوف عند اختبار التفاصيل التي ولدت الخوف في الماضي. على سبيل المثال، الطائرات والأشخاص الأقوياء والمصاعد والعناكب هي تفاصيل تخيّلنا إن كنا قد تعلّمنا الخوف منها بعد تجربة ماضية مرعبة. ما من شيء مخيف في أي من هذه الأمور ولم نخف منها في طفولتنا. إن أدت إلى شعورنا بالخوف فإن ذلك دلالة على أننا قد اكتسبنا هذا الإحساس. تصبح ردة الفعل لا طوعية عندها.

تأتي الراحة النفسية عند إدراك التفاصيل الحسية واختيار ما نريد الخوف منه وما نريد تجاهله منها.

إدراك التفاصيل الحسية المؤدية إلى الخوف

عليكم إدراك هذه التفاصيل المؤدية إلى الخوف، لتتخلص من الخوف الذي تولده هذه التفاصيل الحسية، على المرء إدراك وجودها والتحكم فيها من خلال تطبيق استراتيجيات ذهنية تحول دون الشعور بالخوف. في الجزء الثاني عرض مفصل لهذه الاستراتيجيات. عليكم أن توقفوا ردات الفعل المعتادين عليها واكتساب أخرى تتماشى وما ترغبون فيه من راحة نفسية.

الخطوة الثانية هي الاعتماد على التفاصيل الحسية كأساس للمشاعر الإيجابية التي تحارب الخوف. سنتطرق إلى ذلك في الجزء الثاني أيضاً. هذه التفاصيل هي أمور ترونها أو تسمعونها أو تحسّونها ولها علاقة بالمشاعر الإيجابية التي تحتاجون إليها في الظرف الذي تمرّون به. تعمل هذه التفاصيل لمساعدتكم على تجاهل الخوف والتفكير بطريقة أفضل واختيار الخطوات التي يجب اتخاذها.

قبل الانتقال إلى الجزء الثاني والاستراتيجيات التي يمكن اتباعها لتتخلص من الخوف، سنعرض شرحاً للتمصيل الثالث المتعلق بالمرحلة الذهنية للتحارب الحسية وهو اللفة. بإمكاننا استخدام الكلمات للتخلص من الخوف ولتوليدته أيضاً. لا يتصل ذلك بالكلمات التي نتموه بها فحسب، بل يشمل كذلك الحوار الذاتي الذي يساعدنا على فهم العالم من حولنا.

المجلد الرابع

لغة الخوف

«يتأثر نظام المناعة عند الإنسان بأحداثه الذاتية،

ديباله شوبرا

اللغة والتفكير والجسم مرتبطة ببعضها إلى حد بعيد عند استرخاء الجسم، تتوقف التخيّلات المسؤولة عن الخوف الخيالي، ويتوقف الإحساس بالخوف الذي يشعر به المرء ومن حوله، عندها، يهدأ الإنسان جسدياً وذهنياً.

توليد الخوف في النفس

تعمل اللغة على توليد الخوف، فالحديث الذاتي يؤدي إلى هذا الشعور في بعض الأحيان، عندما يتحدث المرء في نفسه عن مدى حوّه أو عن المخاوف المرتبطة ببعض المسائل، فإن ذلك يولّد الخوف في النفس، يتحدث بعض الأشخاص ضمناً عن خطورة السفر جواً قبل رحلتهم وهي أثاثها بإمكان المرء استخدام الكلام الذاتي كاستراتيجية للتخلص من الخوف وتحبّبه، إلا أن هذا الحديث الذاتي قد يؤدي إلى نتيجة معاكسة، إن نبرة الصوت الشميرة إلى الإحساس بالخوف تولّد هذا الشعور، لذلك، عندما يكون المرء حائماً، عليه التحدث مع نفسه بنبرة هادئة ومطمئنة، كما عليه اللجوء إلى تعابير إيجابية مثل «إنني هادئ»، عليه عدم استخدام التعابير التي تشير إلى ما يريد تحبّبه، على

سبيل المثال، عليه عدم قول «لا تحف» أو «أنت حائفاً»، حيث إن ذلك يلفت انتباهه نحو الخوف. إضافةً إلى ذلك، من المفصل أن يستخدم المرء تعابير فيها الأفعال المضارعة مثل «أشعر بالهدوء» وليس «ليتني أهدأ». على المرء استخدام الكلمات المشيرة إلى الشعور الآن وإِنْ كان غير موجود عندها.

• المانون التاسع للخوف:

للحفاظ على درجة كافية من الأمان، انتهوا إلى أيّ عدم استقرار على المستوى الشخصي وفي محيطكم.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

اللجوء إلى الحديث الذاتي لتهدئة النفس

عند التحدث إلى النفس عن الخوف، على المرء:

- استخدام نبرة صوت هادئة ومطمئنة.

- اللجوء إلى تعابير إيجابية. على سبيل المثال، من المفصل استخدام «إنني هادئ» عوضاً عن «لا تخف».

تذكروا أنّ للكلام الذاتي تأثير مشابه للتأثير المغناطيسي. خصوصاً إن كان متكرراً. إليكم مثلاً من تحريتي الخاصة. في السنة الأولى الثابوية، كان عليّ التحدث عن فيلم قد شاهدته. تأخرت في كتابة النص، فلم أتمكن من تفصيل أفكاره. هي اليوم التالي، كان على الجميع التحدث عن الفيلم الخاص به أمام زملائه. بالكاد أضيفت إلى زملائي وتميت أن تنتهي الحصة قبل أن يُطلب منّي التوجه إليهم. إلا أنّ ذلك لم يتم واصططرت إلى خوض تحربة هظيمة. كنت مرتبكاً ولم أعرف ما أقوله وجلست هي مقعدي بعد ذلك والإحراج يتمكني. ما رلت أتذكر ردّة فعل معلمتي وكم كان تعبير وجهها يشير إلى خيبة الأمل.

أدت هذه التجربة إلى خوفاً من التحدث أمام حشد من الناس. كلّما حاولت ذلك تذكرت وجه معلمتي وشعرت بالخشية من إحراج نفسي. مصت سنوات

عديدة قبل أن أتحدى بالشجاعة والاستمتاع بالتحدث أمام حشد من الناس. لم يكن ذلك بالسوء الذي تحيلته.

إن المسائل المخيفة التي نقولها لأنفسنا تؤثر فينا إلى حد كبير وتؤدي إلى تصرفات معينة لا نستطيع تمسييرها. إضافة إلى ذلك، تتأثر ثقتنا بأنفسنا واحترامنا لذاتنا بهذه العبارات التي نتقوّه بها ونقنع أنفسنا بها.

إخبار الآخرين

ليس الحديث الذاتي الوسيلة الوحيدة التي تؤدي إلى توليد الخوف من خلال استخدام اللغة. إن التحدث عنها مع الآخرين أمر يؤثر فيكم سلباً بشكل مماثل. إن كنتم تريدون التغلب على مخاوفكم الخيالية، لا تطلعوا الآخرين عليها إلا إن كان هناك داعٍ شديد الأهمية. عند التحدث عن مخاوفكم مع الآخرين يصدقوكم وعندها يعاملوكم وكأن هذه المخاوف حقيقية، مما يؤدي إلى تأكيد أنكم أشخاص شديدو الخوف، عندها، يتوقع الآخرون منكم أن تشعروا بالخوف هي ظروف معينة، مما يجعل هذا الإحساس أمراً تعتادون عليه.

إن إطلاع الناس على أي أمر مسألة بالغة الأهمية ولها تأثير كبير هي مجرى الأمور. عليكم أن تطلبوا من هؤلاء الأشخاص المساعدة عند إطلاعهم على مخاوفكم الخيالية، عندها، يبدوون بمعاملتكم كما تريدون.

العبارات المثبتة

هذه العبارات قصيرة وتمسّر ما تريدون حصوله، عليكم تدوين هذه العبارات وتكرارها باستمرار. عليكم التعبير عما تريدون حدوثه، ويجب أن يتم ذلك بشكل واضح.

عند تدوين عبارات عن التنمية الذاتية كالتخلص من الخوف الخيالي، عليكم استخدام كلمات تشير إلى أن ذلك يحدث حقاً. على سبيل المثال، إن كان هدفكم القدرة على التوجه إلى حشد كبير بثقة، عليكم كتابة العبارة الآتية: «إنني أغدو أكثر ثقة حيال التحدث أمام الآخرين» (بما أن ذلك يتطلب قدرة على إلقاء

الكلمات، عليكم إضافة الجملة الآتية «إنني أغدو أكثر قدرة على التحدث أمام الآخرين».

لا تكتبوا العبارات هذه وكأنها قد حصلت حقاً ولا تحدّدوا موعداً معيناً للتوصل إلى تحقيقها. دوّنوا هذه العبارات على أفصل نوعية من الورق واستخدموا خطأ واصحاً وكرّروا ذلك عدة مرات يومياً. إن ذلك يظهر للنفس أنكم شديدو الجدّة حيال المسألة. يعلّق بعض الناس هذه العبارات على الجدران حيث يستطيعون قراءتها باستمرار.

هل الخوف إلزامي؟

تفسّر اللفة بعض الحيشيات المتعلقة بالخوف.

عالياً ما نقول إنّ أمراً ما يؤدّي إلى شعورنا بالخوف. كيف يحصل ذلك؟ وما الدافع؟

وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، يسمّى ذلك بالتشويه. إنّ التعبير عن الخوف كشعور يولّده أمرٌ ما كلامٌ غير دقيق، حيث إنّ ذلك يشير إلى أننا غير قادرين على التخلص منه أو تحنّبه.

هناك طريقتان لتجنب هذا القسر وتجاهله.

الوسيلة الأولى هي محاولة معرفة تأثير هذا العامل المحيف عليكم من خلال ذلك، تصبحون أكثر إدراكاً للخوف ولكيفية اكتسابكم إياه عبر التمارين هي الفصل السابع عشر (ص 215).

أمّا الوسيلة الثانية، فهي محاولة معرفة إن كنتم قادرين على التغلب على الخوف وتجنّبه. للتوصل إلى ذلك، بإمكانكم اللجوء إلى التمارين المهدّنة في الفصل السادس عشر (ص 208).



الجزء الثاني
الغفوة والغيباء
والغفوة كعدو

المتصل الخامس

الخوف والزمن

«الحاضر ثلاثة أبعاد... الحاضر المتعلق بالأحداث
الماضية، الحاضر المتعلق بالأحداث الحالية، والحاضر
المتعلق بالأحداث المستقبلية»

سانت أوغوستين

يتأثر الخوف الخيالي من ثلاثة مصادر هي الماضي والحاضر والمستقبل. ما
يؤثر هذا الخوف هو حدث آني، ولكن الخوف يسع من تحيل المستقبل وما قد
يحصل من أمور لم يسبق لها أن وجدت. قد يتمحور الخوف حول الماضي وحول
ما وقع من أحداث أو ما كان قد يحصل.

يؤثر الزمن على تفكيرنا، ففي الزمن الحالي عناصر كثيرة من الماضي
والحاضر والمستقبل، وهذه الفترة الآنية هي المرحلة الوحيدة التي تتم فيها
مختلف الخطوات والتي شعر فيها بشئ الأحاسيس. يعطي المرء عادة أهمية
كبرى لإحدى الفترات الزمنية دون سواها، على سبيل المثال

- يعتقد بعض الناس أن الماضي هو الأهم، فهو أساس شخصياتهم
وكينونتهم، وهو ما يحدد ما سيقومون به في المستقبل.

أما بالنسبة إلى بعضهم الآخر، فإن الحاضر هو الأكثر أهمية. في رأي
هذه الفئة من الناس، إما يعيش في حياة مبنية على المسببات والعواقب وأن

علينا محاولة فهم ما يحدث في الحاضر لتحديد ما علينا القيام به في المستقبل. الحاضر يشير إلى ما هو ممكن، والماضي غير مهم.

- هناك فئة أخرى من الناس تعتبر المستقبل هو الأهم. من خلال الماضي، نفهم الموارد التي نستطيع استغلالها للوصول إلى المستقبل الذي نرغب فيه. تعتمد رغباتنا الحالية على أهدافنا المستقبلية.

جميع وجهات النظر هذه صحيحة، ولكن أيها لا يعبّر عن الحقيقة بأكملها. سانت أوغوستين هو على الأرجح أكثر من استطاع التعبير عن المسألة بدقة. الحاضر قادر على تغيير همنا للماضي وعلى توليد مستقبل لم يفكر قط في أنه ممكن. إلا أن هذا الحاضر قد يؤدي أيضاً إلى منعنا من استغلال الفرص المستقبلية.

إسبا موحودون في الحاضر ولذلك نستطيع إعادة التفكير في الماضي وتوقع المستقبل.

اختبار الدوائر

إليك تمريناً مثيراً للاهتمام تم ابتكاره من قبل توماس كوتيل لاكتشاف فهم الناس للوقت وتجابهم معه. يعرف هذا التمرين باختبار الدوائر. حاولوا القيام بذلك. ارسموا ثلاث دوائر بأي طريقة تريدونها ولتمثل هذه الدوائر الماضي والحاضر والمستقبل. ارسموا الدوائر كما تريدون لإظهار العلاقة بين الأزمان الثلاثة.

راقبوا ما رسمتموه الآن.

ما الدائرة الأكبر حجماً؟

يشير ذلك إلى الفترة التي تعتبرونها الأهم.

أين رسمتم الدوائر؟

الرسم الأكثر منطقياً هو الماضي ثم الحاضر ثم المستقبل. من اليمين إلى

اليسار، تماماً كاتجاه الكتابة والقراءة.

هل تتداخل الدوائر؟ هل من دائرة منمصلة؟ أي الدوائر تتداخل بشكل أكبر؟

ما يمكنكم استنتاجه من الدوائر عن الماضي والحاضر والمستقبل وكيفية
فهمكم للعلاقة بين هذه العترات؟

الخوف الخيالي في الماضي

قد يتأتى الخوف الخيالي من الماضي، على سبيل المثال، قد يتذكر المرء تجربة سيئة حدثت في الماضي، ممّا يؤدّ شعوراً بالخوف، الحالة الأسوأ هي الاضطراب ما بعد الصدمة حيث تستمر المعاناة (أحياناً لسنوات عديدة) بعد تعرض المرء لتجربة قاسية كالاعتداء الحسدي أو الحسني أو الحروب، لا يكون المرء قادراً على التخلص من ذكرى الصدمة فيعيش الحالة باستمرار، ليس الموضوع الرئيس لهذا الكتاب الصدمات وتأثيرها على المرء، ولكن هناك الكثير من الاستراتيجيات التي يقدمها أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية للتخلص من تداعيات الصدمات والاعتداءات.

يتأتى الخوف من الماضي من خلال تذكر تجربة سيئة وعبر الخوف منها معيّنات، على سبيل المثال، قد يتذكر المرء خطأً سيئاً قام، ممّا يؤدي إلى تكرار الشعور نفسه إليكم تمريناً قد يساعدكم على التخلص من هذا القلق والتحكم فيه كي لا يؤثر في حياتكم وحاضرهم. لا يسعكم تغيير الماضي ولكن باستطاعتكم التعلّم من تجاربكم الماضية.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التعلّم من الماضي

يعمل هذا التمرين على التعلّم من الماضي عوضاً عن الخوف منه، لا يمكن الاستفادة من هذا التمرين في حالات الصدمات القصوى أو الرهاب.

1- تذكّروا تجربة تصيبكم بالخوف والقلق، حاولوا تذكّرها دون عيشها مجدداً، وكأنّه مشهد تلفزيوني، عليكم فصل أنفسكم عن هذه التجربة.

2- بينما تشاهدون هذه التجربة، لاحظوا ما حصل وما قام به الآخرون وأسهموا به في توليد الحالة وكيف كان من المستحيل التحكم في الظروف عندها.

- 3- ابدؤوا تحليل ما حصل. كيف تستطيعون تحنّب ظروف مماثلة في المستقبل.
- 4- ما الذي كنتم تحاولون تحقيقه؟ ما الذي رغبتم في حدوثه؟
- 5- كيف كان عليكم التصرف للتوصل إلى ما كنتم ترعون فيه؟
- 6- تخيلوا أنكم تعيشون الحالة نفسها مرة أخرى ولكن بالطريقة التي كنتم ترغبون فيها. حاولوا تصوّر قيامكم بالمسائل بطريقة محتملة للتوصل إلى النتيجة التي ترغبون فيها. اتقوا منفصلين عن التجربة وقوموا بذلك وكأنه مشهد ترونه من خلال شاشتكم الذهنية.
- 7- عندما تشعرون بالرضى. تخيلوا الحادثة مرة أخرى تماماً كما كنتم ترغبون فيها. تخيلوا الأحداث نفسها والتصرف بالطريقة التي كان عليكم اتباعها والتوصل إلى الهدف المرجو. بعدها. توقموا عن تخيل ذلك.
- 8- قوموا بالخطوة الأخيرة خمس مرات على الأقل مع إعادة الأحداث كما كنتم تفصلون وقوعها. توقموا عن تخيل ذلك بعد تكرار الأحداث. حاولوا القيام بذلك بسرعة أكبر كلّ مرة.
- 9- لقد تعلّمتم للتو كيفية استغلال الماضي ليكون حاضركم ومستقبلكم بحال أفضل.
- 10- أخيراً، تخيلوا طرّها مماثلاً قد تتعرضون إليه في المستقبل. تمرّنوا على كيفية التصرف تماماً كما تريدون التصرف وافصلوا أنفسكم عن الحالة. اشعروا بذلك في عصلاتكم. يحصركم التحيل الذهني هذا للمستقبل ويحول دون ارتكاب الأخطاء نفسها.

الترابط والفصل

- يعتمد التمرين السابق على فصل النفس عن الخوف، وإنّ ذلك من أهم الوسائل التي يمكن اتباعها للتخلص من الخوف.
- بعد فصل النفس عن الخوف، لا تعيشون الحالة بل تقيّمونها.

عند ترابط النفس مع الخوف والتجربة المخيفة، تمكرون فيها من منظاركم الخاص، وعندها تحالجمك المشاعر المرتبطة بالتحربة.

الترايط مماثل للاشتراك هي لعبة ما والفصل مماثل لمشاهدتها من على كرسي الاحتياط.

الترايط ممتاز للتمتع بالذكريات الطيبة والفصل مناسب للتعلم من التجارب السابقة.

عندما تسمحون للخوف الخيالي بالتحكم فيكم، تكونون مرتبطين بالتخيّلات ممّا يؤدي إلى شعورك بالخوف. يعتمد الكثير من الاستراتيجيات الهادفة إلى التخلص من الخوف على القدرة على فصل النفس عن التخيّلات ومحاولة النظر إليها بشكل موضوعي.

تذكروا تجربة إيجابية.

عند تذكرها، انتبهوا إلى الصورة التي رسمتموها في ذهنكم.

هل أنتم مرتبطون بالتجربة وترونها من منظاركم الخاص؟

أم هل أنتم متصلون بها؟

مهما كانت طريقة تذكركم للتحربة، حاولوا الانتقال إلى الأسلوب الآخر.

عودوا الآن إلى الأسلوب الذي اتبعتموه في بادئ الأمر.

أي الأسلوبين تفضلون؟

بالنسبة إلى معظم الأشخاص، فإن الترايط مع الذكريات يعيد المشاعر بطريقة أقوى لأنهم يعيشون التحربة مرة أخرى ويحسّون بالمشاعر نفسها محدداً.

التمرين الذهني

اعتمدت الاستراتيجية الأخيرة على التمرين الذهني من أجل التوصل إلى المستقبل الذي نرغب فيه. التمرين الذهني شديد الأهمية في أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، يعتمد الكثير من تمارين هذا الكتاب على هذا التمرين

الذهبي كوسيلة للتخلص من الخوف الخيالي، حيث إن هذا النوع من الخوف مهيئ على تحيلات تجعلنا نشعر بالامتصاص، بوسعنا استبدال هذه التخيلات بأخرى تجعلنا نشعر بالارتياح، عند التفكير فيما تريدون التوصل إليه وتكرار ذلك ذهنياً، عليكم الالتفات إلى الأمور الآتية:

- فلتكر رعباتكم واصعة ومحددة، تحيلوا أكثر عدد من التفاصيل.
- حاولوا الاسترخاء حيث إن ذلك يعزّز التمرين الذهني.
- فكّروا في محرى الأمور وليس في النتيجة وحسب، ركّزوا على التفكير في مختلف التفاصيل التي تؤدي إلى الهدف المرجو.
- حاولوا اللجوء إلى جميع الحواس، كلما ارداد اعتمادكم على الحواس كلّها، كان التمرين الذهني أكثر فاعلية، فكّروا في التحيلات بشكل واضح، ركّزوا على التفاصيل الحسية كالأصوات والحركات الحسدية والمذاقات والروائح.
- تمرّبوا على ذلك للتوصل إلى أفضل النتائج، كلما لجأتم إلى التمرين الذهني، أصبحتم أكثر مهارة في استخدام ذلك، عندها، يصبح التمرين الذهني أكثر فاعلية، عليكم تكرار ذلك حوالي خمس مرات في فترة لا تقل عن ثلاثة أيام

الخوف من المستقبل

تتعلق المخاوف الحيالية بالمستقبل وما قد يحصل، تتطلب المخاوف الحيالية تخطيطاً دقيقاً تماماً كخيبة الأمل، طالما أنتم حائضون من المستقبل، فإن ذلك يعني أن ذلك لم يحصل، هذه مسألة مطمئنة، إن الخوف من المستقبل غير فاعل، فما عليكم القيام به هو تعبير طريقة تفكيركم في المستقبل للحيلولة دون الشعور بالخوف في الحاضر.

للتخلص من الخوف من المستقبل، عليكم اتخاذ الخطوات اللازمة والتصرف، التمرين التالي يتعلّق بالتحكم في الخوف من المستقبل وبوسعكم اتباعه في حالات مختلفة من الخوف، أثناء الحادثة نفسها (على سبيل المثال، أثناء إلقاء الخطاب)، عليكم اللجوء إلى تمارين أخرى كالاسترخاء (ص 212).

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الانتقال من الشعور بالخوف إلى اتخاذ الخطوات اللازمة

- 1- اعترفوا بخوفكم، لا تحاولوا نكرانه.
- 2 قوموا بخطوات معينة لتهدئة النفس. استرخوا وحاولوا التنفس بشكل أقل سرعة، استمعوا إلى الموسيقى الهادئة أو الجؤوا إلى أساليب إلهاء أخرى. الخوف والقلق يمنعان المرء من التفكير بوضوح.
- 3- تذكروا أن ما تخافون منه، لم يحصل حتى الآن وهو مجرد احتمال تتخيلونه. إنه خوف ستسغرون منه في المستقبل عند التفكير فيه.
- 4- تذكروا تحارب مخيفة توصلتم بعدها إلى ما تريدونه. ما الذي قد تتعلمونه من هذه التجارب من تفاصيل قد تساعدكم في التجربة الحالية؟
- 5- حاولوا تحديد ما الذي يولّد الخوف الخيالي.
ما الصور التي ترونها؟
كيف هو شكلها؟
ما الأصوات التي تسمعونها؟
ما طبيعة هذه الأصوات؟
- 6- عند إدراككم كيفية تحيلكم للحوف، حاولوا التخلص من الصور والأصوات وكنتكم تتوقفون عن مشاهدة برنامج تلفزيوني لا تحبونه.
- 7- فكّروا فيما ترغبون حدوثه فليكن ذلك واضحاً ومحددأ قدر الإمكان.
- 8- صعدوا محططأ واضحأ فيه الخطوات التي قد توصلكم إلى النتيجة المرجوة. من المهم اتخاذ الخطوات اللازمة فهي الطريقة الوحيدة للتخلص من الخوف الخيالي.
- 9- الجؤوا إلى التمرين الذهني. فكّروا فيما تريدون حصوله لا في ما تخافون من حدوثه.

القلق

يتخذ الخوف الخيالي من المستقبل شكل القلق.

القلق خيار وليس قسراً. قد يكون القلق عادةً. لا فائدة من القلق ولكنه قد يحضركم للمستقبل ويحل المسائل. يظن الكثير من الناس أن القلق مفيد ويظهر أكثر انشغالهم بالمسائل. إلا أن هناك أساليب أخرى لتظهروا للآخرين أن أمرهم بهمكم. عند تعيّل الاحتمالات السيئة. تستمرون في حالة من الصعف.

للقلق صفات معينة:

- الكثير من التفكير دون اتخاذ خطوات معينة.

يؤدي القلق إلى الشعور بالمسؤولية حيال ما يحصل. في الوقت نفسه. يشعر الإنسان بالضعف وبعدم القدرة على اتخاذ الخطوات اللازمة.

- ليس للقلق أي هدف معين بل يسعى إلى تجنب التجارب السيئة (التي يتخيّلها المرء والتي لم تحدث في الواقع).

- عند حصول المرء على معلومات من محيطه. لا يشعر بالقلق بل يتصرف للتخلص من الخوف ولحلّ المسائل.

تركيب القلق

عند فهم القلق وتركيبه. يتوقف المرء عن الشعور به حيث إنه يفهم عندها ما الذي يحصل ويصبح قادراً على توجيه القلق إلى أهداف معينة.

للقلق التكوين نفسه مهما كانت الظروف. أولاً. هناك حدث يولد حديثاً ذاتياً فحواه إمكانية اتخاذ الأمور مجرىً سيئاً.

يؤدي ذلك إلى تحيّل الأحداث السيئة. وكثيراً ما تكون هذه التحيّلات ملونة وواضحة ولافتة للانتباه. عندها. يربط المرء نفسه بالتخيّلات وعندها يشعر بالقلق. حيث إنه يعيشها إلى حد كبير.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الانتقال من الشعور بالقلق إلى اتخاذ الخطوات اللازمة

1 - لا تسألوا أنفسكم ما قد يحصل إن اتخذت المسائل محرجاً سيئاً، فكروا فيما عليكم فعله إن حدث ذلك.

يؤدي ذلك إلى:

- التفكير في المستقبل.

- فصل النفس عن هذه الأحداث.

تحويل الانتباه من الأحداث إلى الخطوات اللازمة. يصبح بوسعكم عندها التخطيط لما عليكم القيام به.

في بعض الأحيان، يكون استيعابكم لسخافة الاحتمالات كافياً للتخلص من القلق إلا أن بعض التحيزات تحتاج إلى تخطيط وإلى اللجوء إلى الخطوات التالية.

2 فكروا فيما تستطيعون القيام به لحل المسألة. تحيلوا صوراً تظهر الخطوات التي عليكم اتخاذها لحل الأمور. اختاروا إحدى الخطوات التي تجعلكم تشعررون بالارتياح.

3- تمرنوا على ذلك ذهنياً وتخيلوا قيامكم بهذه الخطوات. حاولوا عيش الحالة ومن بعدها تستطيعون التوقف عن القلق، حيث إنكم تكونون قد قررتم التصرف لمساعدة أنفسكم.

إن لم تستطيعوا إيجاد خطة ترضيكم، فعليك عندها اختيار أفضل ما فكرتم فيه. في بعض الأحيان، يكون من المفيد إيجاد المزيد من المعلومات عن الظرف المعين.



التمهيد السادس

المخاوف الشائعة التي تقيد المرء

«لقد واجهت آلاف المشكلات في حياتي، إلا أن معظمها لم يحدث».

مارك توين

المخاوف الخيالية هي تلك التي يبتكرها بتيعة لعوامل حسية. عندما يفهم كمية اكتسابنا لهذه المخاوف، يصبح توسعنا اللحوء إلى الأسلوب نفسه للتخلص منها عبر استخدام البرمجة الذهنية للتجارب الحسية.

تعرض البرمجة الذهنية للتجارب الحسية أننا نبتكر المخاوف الخيالية من خلال استراتيجيات ذهنية تتألف من سلسلة من الأفكار كالصور والأصوات والأحاسيس. للتخلص من الخوف الخيالي، علينا تغيير الاستراتيجية المتبعة.

إليك الاستراتيجية الرئيسية التي تؤد الخوف الخيالي.

- التجارب مع عامل حصي من المحيط الخارجي.

- تحيل صور متحركة وملونة تظهر الأحداث التي لا نرغب في حصولها.

الارتباط بهذه التحيلات مما يجعل المرء يشعر وكأنه داخل الصورة الذهنية التي قد تخيلها.

- محاولة مقاومة الإحساس عندما تكون الخطوة اللازمة هي التخلص مما أدى إلى هذا الشعور.

على المرء اكتشاف محرى الأحداث المخيف الذي يتخيله ومن ثم فصل النفس عنه. عليه بعدها استبداله بما يريد حصوله.

في هذا الفصل استخدام لهذه الاستراتيجية، التي يقترحها أسلوب البرمجة الذهنية للتحارب الحسية، للتحلص من عدة مخاوف.

الخوف من السفر جواً

يخاف الكثير من الناس من ركوب الطائرة خصوصاً بعد مأساة الحادي عشر من أيلول. عند ركوب الطائرة، يشعر المرء بعدم القدرة على التحكم بمحرى الأمور. يحسّ الركاب بصيق المكان وبأنهم محاطون بقرباء.

يخاف الناس من السفر جواً لسببين هما: العواقب التي قد تترتب على أي حادث، والمجازفة المتأتية من احتمال حدوث أي أمر سيئ بالرغم من أن إمكانية ذلك صئيلة في معظم الأحيان، إلا أن العواقب قد تكون مميتة.

إن ركوب الطائرة أمر مزعج ولكنه أمر. إن الخوف من السفر جواً يتأتى عادة من الخوف من المطبات الهوائية. عندما تبدأ الطائرة بالارتجاج نتيجة لهذه المطبات يشعر الركاب وكأنها ستتخطم. إلا أن الطائرات مرنة وتحمل ذلك تماماً كالأشجار التي تتحمل الرياح القوية والأبنية التي تبقى مكانها بالرغم من هزات الأرض العنيفة. تشير المرونة إلى الأمان. ارتجاج الطائرة عند ارتطامها بالمطبات الهوائية دليل على أنها تتحمل ذلك. لا تؤدي هذه المطبات إلى تحطّم أي طائرة بالرغم من أن ذلك يجعل الركاب يشعرون بعدم الارتياح.

يخاف بعض الناس من المطبات الهوائية ولكنهم لا يمانعون دفع المال لركوب الألعاب الأفعوانية التي تشكل خطورة أكبر. إنني لا أمانع المطبات الهوائية ولكنني أخاف عند توقف المحرك عن إصدار الصوت.

يخاف بعض الناس من فكرة الوجود على ارتفاع لا بأس به ولا يحبّون النظر إلى الأسفل. عندما تنظرون إلى الأسفل وترون أشياء صغيرة، هناك احتمالان: الاحتمال الأول هو أنها كبيرة الحجم وتبدو صغيرة لأنها بعيدة أمّا الاحتمال

الثاني فهو أنها صغيرة الحجم هي الواقع وقريبة للغاية. إنَّ النظر من نافذة الطائرة وتحيل أن كلَّ ما ترونه من أشياء صغيرة هي بالفعل قريبة قد يريل الخوف من الوجود على هذا العلو.

يحاف بعض الناس من الطائرات لأنهم يشعرون بعدم القدرة على التحكم فيما يحصل. إلا أن هؤلاء لا يمانعون ركوب سيارة يقودها صديق، وذلك أمر يشير أيضاً إلى عدم تحكمهم بمحرج الأمور وإلى احتمال أكبر للحوادث. لكنهم معتادون على ركوب السيارة ولذلك فإنَّ المسألة لا تخيفهم.

نوسعكم التخلص من الخوف من ركوب الطائرة من خلال تطبيق التمرين التالي:

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الخوف من السفر جواً

1- اعترفوا بالخوف من ركوب الطائرة. استرحوا وتنفسوا بحرية. لم تقلع الطائرة حتى الآن.

2 ما الذي تتخيلونه؟ معظم من ساعدتهم على التخلص من هذا الخوف تخيلوا صورة صغيرة ومظلمة تظهر كرسيّاً صغيراً في الطائرة. كانوا عالقين هناك وكانت الطائرة تحلق عالياً وترتطم بالمطبات الهوائية قبل سقوطها أرضاً. شعر هؤلاء عندها وكأنهم يمرون بهذه التجربة ولم يشعروا بالقدرة على التحكم بمحرج الأمور. كانوا حائمين ممّا تخيلوه لا ممّا كان يحصل في الواقع. لم يلاحظوا ما كان يجري في الحقيقة لأنَّ التخيلات كانت أكثر قدرة على السيطرة عليهم.

3- افصلوا أنفسكم عن التخيلات. حاولوا - وبشكل ذهني - مشاهدة أنفسكم في الطائرة.

4- تلاعبوا بالتخيلات:

أ - قوموا بتكبير حجمها.

ب - اجعلوها غير واضحة.

ج - غيِّروا لونها إلى الأبيض والأسود.

د - اجعلوها غير متحركة.

إنَّ هذه التغيِّرات تؤدي إلى تقليص تأثير التخيُّلات عليكم.

5- استمعوا إلى ما كنتم تقولونه لأنفسكم. حاولوا قول ذلك بسرعة عالية، ومن ثم بسرعة أكثر وأقل، ومن ثم باستخدام صوت مزعج أو موسيقي. اجعلوا من ذلك تجربة مصلية.

6- ما الهدف من استخدام الصوت؟ إنه يشعركم بالأمان. استخدموا كلمات مختلفة تشير إلى هدف إيجابي على سبيل المثال، قولوا «ستكون رحلة ممتعة، عوضاً عن «ستكون رحلة فظيعة».

7- حدِّدوا هدفكم وهو الاستمتاع بالرحلة.

8- الجؤوا إلى التمرير الذهني. تخيَّلوا أنكم على متن طائرة تستمتعون بالرحلة. عيشوا الحالة. اعمصوا عينيكم وتخيَّلوا تواجدكم في كرسيٍّ مريح. تخيَّلوا ذلك واشعروا بالأحاسيس التي قد تشعرون بها في هذه الظروف. تخيَّلوا أنكم تبتسمون وتستمتعون بالصورة. إنكم تبتكرون هذه الصورة في ذهنكم وتستمتعون بها. في السابق، كان تحيُّلكم مخيماً. ما الصورة التي تفضلونها؟

وتستمتعون بها. في السابق، كان تحيُّلكم مخيماً. ما الصورة التي تفضلونها؟

إن شعرتُم بالخوف من السفر جواً:

- حاولوا معرفة ما تحسُّون به وبحيِّثياته.

- حاولوا الاسترخاء جسدياً (ص 212).

- الجؤوا إلى العوامل الحسيَّة الأمنة (ص 220).

الخوف ممن هم أكثر سلطة

يحاف الكثير من الناس ممن يملكون السلطة، وهو خوف يبدأ عادةً هي مرحلة الطفولة عندما يكون لمن لديهم السلطة القدرة على أن يلحقوا الأذى بهم حولهم. يشعر هؤلاء الأشخاص الذين يخافون ممن يملكون السلطة وكأنهم عادوا إلى طفولتهم حين لم يكونوا قادرين على الدفاع عن أنفسهم.

ليست السلطة صفة فطرية عند الإنسان بل هي أمر يكتسبه. إننا من يمسح الأشخاص هذه السلطة. بعض المهن مهمة للغاية وموجودة لخدمتنا كالشرطة والعاملين في الحقل العام. هناك أشخاص آخرون يملكون السلطة هي الشركات وأساسها كفاءتهم وإلا لما استحقوا الاحترام. تتأتى السلطة عادةً من دور ما ككون المرء مديراً أو حارساً أو رجل شرطة أو أستاذاً مدرسياً

في بعض الأحيان، لا يقوم هذا الشخص بدوره على أكمل وجه بل يستعله للتحكم في الآخرين ولرفع معنوياته الخاصة. جميعنا يعرف أشخاصاً يقومون بذلك، وبعضهم يستغلون مراكزهم لإلحاق الأذى بنا إن كور أحد المديرين غير صالح لا يعني أن الجميع كذلك. بإمكانكم هم السلطة بشكل أكبر عبر البرمجة الذهنية لتجارب الحسية ومفهوم المراكز الإدراكية.

المراكز الإدراكية

لاستيعاب المسألة بشكل أوسع، عليكم محاولة فهمها من منظور آخر تماماً كالنظر إلى غرض ما من زوايا مختلفة لرؤية عمقه وارتفاعه. لا تمنحكم راوية واحدة جميع المعلومات التي تحتاجون إليها. لقد انتكرت البرمجة الذهنية لتجارب الحسية ثلاثة أساليب لهم أي ظرف كان، وتعرف هذه الأساليب بالمراكز الإدراكية.

المركز الأول هو واقعكم الخاص ووجهة النظر الخاصة بكم حيال أي ظرف. يتعلق ذلك بما تشعرون وتفكرون فيه وتصدقونه في تلك اللحظة.

المركز الثاني هو هم العالم من منظار شخص آخر والتفكير وفقاً لطريقة تفكيره. إن ذلك هو أساس التعاطف والألفة. إن ذلك يسمح لكم بفهم أحاسيس الآخرين في مختلف المواقف. من المهم فهم موقف الآخرين في أي نوع من المفاوضات.

المركز الثالث هو فصل النفس عن وجهة النظر الشخصية. عندها، لا يرى المرء الأمور من منظاره أو من منظار أي شخص آخر. في هذه الحالة، يرى المرء العلاقة بين وجهتي النظر وقيمتها بموضوعية.

إن الأساليب الثلاثة هائلة ويعتمد معظم الناس على أحدها دون الآخرين. بإمكانكم اللجوء إلى الأسلوب الثاني في حالات الخوف من خلال تحيل انكم شخص آخر. انتحلوا شخصية أخرى كسوبرمان مثلاً ومن ثم تحيلوا مشاعرهم. إنها لعبة قد تساعدكم على تحطيم الخوف.

إننا نشعر بالضعف بسبب فهمنا للسلطة. التمرين التالي يعتمد على مفهوم المراكز الإدراكية لتغيير وجهة النظر المتعلقة بالسلطة.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الخوف ممن هم أكثر سلطة

1- تذكروا موقفاً مررت به مع شخص ذي سلطة أخافكم.

ما الذي ترونه؟

ما هي المشاعر التي تغالجكم؟

هل هناك أصوات داخلية؟ ماذا تقول لكم؟

ما أكثر ما تدركونه؟

يمنحكم ذلك إدراكاً أوضح لطبيعة الموقف، لذا تستطيعون مقارنة ما تشعرون به بعد هذا التمرين.

2- تخيلوا أنكم في المركز الثاني.

تخيلوا أنكم من لديه سلطة.

كيف تشعرون؟

ارجعوا إلى ذاتكم الآن.

لا يعني ذلك أنكم توافقون على ما يقوم به من لديه السلطة. إن ذلك مجرد وسيلة لفهم المسألة.

3- انتقلوا إلى المركز الثالث.

تخيلوا أنكم موحودون مع من يملك السلطة.

تأكدوا من أنكم على مسافة متساوية من ذاتكم ومن الشخص الآخر.

- راقبوا الموقف من على مستوى العينين وليس من الأعلى أو الأسفل.

اصفوا إلى صوتكم وصوت من يملك السلطة من مصدرهما.

- ركزوا على الحلق عند التكلم.

- اصفوا إلى صوتكم الحقيقي (لا إلى صوت طفولي).

- اصفوا إلى صوتكم الحقيقي (لا إلى صوت والدي).

- حاولوا الشعور بالقدرة على استيعاب الموقف والتحاوب معه من خلال

مراقبة أنفُسكم والمشاعر السلبية التي تحالِجكم هي ذلك الموقف.

- قفوا لتشعروا بالتوازن والقوة.

كيف يغير ذلك تجربتكم؟

عليكم إدراك أهمية مراقبة الموقف دون الترابط معه.

4- ارجعوا إلى المركز الأول.

تخيلوا أنفُسكم في موقف متأزم مع شخص ذي سلطة. عليكم التأكد من

التفاصيل التالية:

- رؤية الشخص الآخر أمامكم مباشرة.

- سماع صوته الحقيقي وهو يتفوه بالكلمات.

التركيز على صوتكم الحقيقي من مصدره أي من الحلق.
في هذا المركز، عليكم قول: «إنني هنا». انتبهوا إلى هذه العبارة وحاولوا
عيشها.

ما الذي يتغير عندها؟

كيف تشعرون الآن؟

هذا التمرين فاعل لأن مصدر الخوف ليس السلطة بل من طريقة تفكيركم
بها. من خلال تغيير ذلك، يضمحل الخوف ويبدو أقرب إلى الحقيقة والواقع.
الأشخاص ذوو السلطة هم مجرد أشخاص مثلكم.

الخوف من النجاح

في بعض الأحيان، يؤدي النجاح إلى مشكلات غير متوقعة، أو يحاول المرء
تحقيق هدف ما ومن ثم يشعر بالخوف عندما يقترب من الوصول إلى هذا الهدف.

إن أول خطوتين هما الأسهل ويشكلان الطريقة الأكثر فاعلية للوصول إلى
الأهداف مع مرور الوقت، يصبح على المرء بذل مجهود أكبر مع الحصول على
نتائج أقل. كلما اقترب المرء من هدفه، أصبح عليه المضي في المهمة مع عزم أكبر
ومجهود أكثر شدة. عندما يكون النجاح وشيكاً، تبدأ التفكير في العواقب التي لم
تخطر في ذهننا حتى الآن. نخشى هذه العواقب لا الهدف نفسه.

على سبيل المثال، يرغب رجل ما في أن يصبح مليونيراً فيعمل بجهد ويجمع
ثروة لا بأس بها. عند اقترابه من المليون، يلاحظ فجأة أن الكثير من أصدقائه
مهتمون بماله أكثر من ائتمائهم به. يلاحظ عندها معرفته السطحية لعائلته
وعدم قدرة المال على منحه السعادة التي توقعها. يؤدي ذلك إلى تمكيده في أن
لهذه عواقب سلبية. عندها، قد يبدأ بتخريب هذا النجاح بسبب هذه العواقب.

تشرح البرمجة الذهنية للتجارب الحسية الخوف من عواقب الهدف.
الخوف من النجاح هو بالفعل خوف من هذه العواقب التي لم يتوقعها المرء في
بادئ الأمر. لتجنب هذا الموقف، على المرء تحليل مجرى الأمور بشكل أكبر.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تحليل مجرى الأمور

حددوا الهدف المرجو الذي ترغبون فيه ولا تملكونه حالياً.

تحيلوا وصولكم إلى هذا الهدف وعيشوا هذه الحالة.

أين ستكونون.

مع من ستكونون؟

ما الذي يحصل؟

كيف ستكون مشاعركم؟

عندما تصبحون قادرين على عيش الحالة بشكل كامل، أخرجوا أنفسكم منها وسيكون بوسعكم عندها أن تحيوا عن هذه الأسئلة.

- ما الفخوخ التي تريدون تجنبها.

فكروا بما تريدون تجنبه وأنتم متجهون نحو الهدف. لا يتم الوصول إلى الأهداف بشكل فوري بل عليكم المرور بمراحل عدة.

فكروا بالأشياء التي ستضطرون إلى التخلي عنها، تلك التي تملكونها وترغبون في المحافظة عليها. هل أنتم مستعدون لذلك؟ ما المسائل المهمة في حاضركم والتي لا ترغبون في التخلي عنها؟

- ما العواقب التي سيتعرض لها الأشخاص المقربون منكم؟ حاولوا التفكير في المسألة وكأنكم مكانهم (المركز الثاني هو ما عليكم التركيز عليه في هذه المرحلة).

ماذا سيكون رأيهم عند تحقيق هدفكم؟

ما الذي تستطيعون القيام به لحمايتهم من العواقب؟

ما الأهداف الأخرى التي سيكون عليكم تأجيلها أو التخلي عنها إن حققت هذا الهدف؟ تتطلب الأهداف الوقت والمال وهذان موردان محدودان. هناك

متطلبات لكل هدف، ولا يسعكم استخدام مواردكم لمحاولة تحقيق جميع الأهداف المرجوة.

ستساعدكم هذه الأسئلة على فهم هدفكم بشكل أكبر وعلى التأكد من أن النجاح مسألة عليكم الترحيب بها لا الخوف منها.

الخوف من الأطباء

يحاف الكثير من الناس من زيارة الأطباء وبالأخص أطباء الأسنان. لا يهربون من هؤلاء الأشخاص إن التقوا بهم في حملة بل قد يتحدثون إليهم مطولاً وبارتياع. إلا أنهم يخافون مما قد يحصل عند زيارة عياداتهم.

يقوم الأشخاص بزيارة الأطباء عادةً للاطمئنان على حالهم والتأكد من عدم مرضهم. إلا أنهم قد لا يزورونهم عندما يكون هناك خطب حقيقي قد أصابهم ويحتاج إلى العلاج. الطبيب إنسان قد ينذر بأمور سلبية نريد تجنب حصولها أو سماعها. هذا نوع من الخوف من مستقبل حيالي، وبوسعكم مقاومته من خلال تطبيق التمرين الخاص بالقلق (ص 72) أو المتعلق بالخوف من اتحاد الحطوات اللارمة (ص 69). يتجنب الناس أحياناً زيارة الطبيب ويفضلون المرض أو الألم. من المفيد تطبيق تمارين الاسترخاء (ص 212) لتهدئة النفس قبل زيارة الطبيب أو أثناء ذلك.

الخوف من المرتفعات

الخوف من المرتفعات خوفٌ شائع ويُعد من ترسبات الخوف من الوقوع الذي كان يملكنا هي طفولتنا. إلا أن الخوف من المرتفعات أمرٌ يمكن التخلص منه وإلا لما كان هناك متسلقو جبال أو رياة. لا يشكل عدم الارتياح في الأماكن المرتفعة مشكلة إلا إذا منعكم ذلك من ركوب الطائرة أو السكن في شقة عالية أو الاستمتاع بمنظر حلاب من فوق مكان عالٍ. طالما يتحلى المكان العالي بدرجة كافية من الأمان (كالشرفة مثلاً)، فإن ذلك لا يشير إلى خطر حقيقي.

بإمكانكم مقاومة الخوف من المرتفعات من خلال تطبيق بعض هذه الاقتراحات:

- الجؤوا إلى تمرين الاسترخاء (ص 212).
- استرخوا كي تقلصوا الخوف (ص 220).
- التفتوا إلى التخيّلات التي تفكرون فيها (كتخيّل الوقوع من الأعلى أو الانحذاب نحو الفضاء والسقوط).
- افصلوا أنفسكم عن هذه التخيّلات.
- تخيلوا متعة المنظر ومن ثم استمتعوا به.

الخوف من المصاعد

يصاب بعض الأشخاص بسوءين من المخاوف عند ركوب المصاعد: الخوف من الأماكن الضيقة والخوف من المرتفعات. عند زيارتي لإحدى أكثر المباني ارتفاعاً في العالم، شعرت بعدم الارتياح بعض الشيء. كنت في هونغ كونغ في مبنى يسمّى بالمركز المالي العالمي، وهو مبنى مؤلف من أكثر من ثمانين طابقاً. يستطيع من يرور هذا المبنى ركوب المصعد للوصول إلى الطابق الخامس والخمسين، ولكن ذلك كان كافياً بالنسبة لي، كان المصعد ذا نوعية عالية المستوى وكان يتحرك بسرعة ثابتة فلم أشعر بأنه يتحرك، كان المطر راتعاً.

بوسعكم التخلص من الخوف من المصاعد أو المرتفعات بالأساليب نفسها المتبعة مع المخاوف الأخرى:

- الاسترخاء (ص 212 و 220).
- الالتفات إلى التخيّلات (كتوقف المصعد عن التحرك وأنتم بين طابقيين).
- فصل النفس عن التخيّلات.
- تحيّل المصعد على أنه أمر ممتع والتركيز على المكان الذي ستصلون إليه من خلال ركوب المصعد.

الخوف من الموت

يخاف الكثير من الناس من الموت فهو يشير إلى خسارة الحياة. من خلال هذا الخوف، نحافظ على سلامتنا إذ إنه يمنعنا من القيام بمجازفات غير مدروسة. يصبح الخوف من الموت مشكلة إن كان أمراً يشغل بال المرء طوال الوقت. الخوف من الموت معادل للأنواع الأخرى من المخاوف المتعلقة بالمستقبل، ولكننا نعلم أن الموت محتّم دون معرفة مواعده.

الموت يخيفنا لأننا نحاول تجاهله معظم الوقت، ومن غير المقبول هي معظم أنحاء العالم الموت دون سبب وجيه.

قام ثلث عدد البالغين في انكلترا بكتابة وصاياهم. أمّا الآخرون، وبالرغم من أنهم يملكون ما يستطيعون أن يورثوه لأحبائهم، إلا أن فكرة الوصية تذكرهم بالموت ويعدّها معصهم بذير شؤم. لكن الوصية أمرٌ منطقي يسمح للمقربين بتوزيع الإرث بطريقة أسهل ودون مشاكل.

الموت أمر محتّم. وهذا ما يمنح الحياة طعماً خاصاً. هناك أقوال كثيرة تركز على أهمية استغلال كلّ لحظة هي الحياة وكأننا سنموت هي اليوم التالي. يجب ألا تكون أحلامنا محدودة فهي ما تشير إلى حياتنا وكيف سنعيشها. علينا اتخاذ الخطوات المناسبة للوصول إلى تحقيق أحلامنا. الموت يحثنا على القيام بهذه الخطوات إذ إننا نسعى للحصول على أفضل التفاصيل الحياتية قبل مماتنا. علينا ألا نحاف من الموت وليس من الضروري أن يكون الموت مؤلماً.

بوسمنا اعتبار الموت دليلاً يرشدنا إلى ما علينا القيام به في الحاضر وإلى الأمور الأكثر أهمية بالنسبة إلينا. التمرين التالي يوضح كيفية استخدام الموت كوسيلة تُغني الحياة.

عليكم تطبيق هذا التمرين في مكان هادئ وهي حالة استرخاء تامة.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الموت كوسيلة تُعني الحياة

تخيلوا أنفسكم في المستقبل البعيد تعيدون النظر في حياتكم.

ما الذي تودون أن تكونوا قد حققتموه حتى الآن؟

ما الأهداف المهمة التي لا تزال أحلاماً؟

بماذا تشعرون إن حققتم هذه الأهداف؟

هل هناك شيء ما عليكم القيام به الآن لتتخلصوا لموتكم ولعدم وجودكم

حينها مع أحيانكم ولعدم قدرتكم على الاستمتاع بالحياة؟

ما النصائح التي تسدونها لأنفسكم الآن من مكانكم في المستقبل البعيد؟

كم تبلغ أهمية محاوركم التي ترونها في حاضركم؟

ما أهم الخطوات التي عليكم اتخاذها الآن؟

عودوا إلى حاضركم الآن وهكروا بما تعلمتموه من هذه التجربة.

من الأفضل الاستمتاع بالحياة على عيشها والخوف بتملكنا هكروا بذلك

عند شعوركم بالخوف الخيالي.

الصل السابع

الأوقات العصيبة والعقول المضطربة

لا يحتاج الصالحون إلى قوانين تعلي عليهم طريقة
التصرف بمسؤولية.
أما غير الصالحين، فإنهم يتجاهلون القوانين باستمرار.

أفلاطون

يعاني جميعنا من مخاوف شخصية تتبع من ماضيينا. كما تتفاقم المسألة من
جراً، مجتمعاتنا وزرعها للخوف في نفوسنا. منذ حوالى خمسين عاماً، نظم د.
ه. أودين شعراً وفيه أن العصر الحالي هو عصر القلق. نشرت هذه القصيدة
تحت عنوان «نشيد الرعاية الباروكي». إلا أن أودين لم يتطرق إليها إلى موضوع
الرعاية بل إلى سعي الإنسان المستمر إلى تحديد هويته في هذا العالم الصناعي
بتزايد. حاز أودين على جائزة بوليتير عن فئة الشعر في العام 1948 بعد كتابته
لهذه القصيدة.

إننا نعيش في مرحلة ما بعد العصر الصناعي، ويعتد عليها طابع
الاضطراب. إذ إننا محاطون بجو من الخوف الذي يصعب التخلص منه. إننا
نختبر هذا القلق عند مشاهدتنا للتلفاز أو سماعنا للراديو أو اطلاعنا على
صفحات الإنترنت. لم يعد الخوف شعوراً فردياً فحسب بل بات إحساساً يسيطر
على المجتمع ككل وكأنه إرث ثقافي. يتطرق هذا الفصل إلى هذه المخاوف التي

يصعب السيطرة عليها، ويؤكد على أننا قادرون على التخلص منها بالأساليب الصحيحة. باستطاعتنا إلغاء فكرة القلق التي تتحكم في مجتمعاتنا، وعندها تفقد هذه الأحاسيس كثيراً من تأثيرها علينا.

الأماكن الخطرة

سنتحدث أولاً عن المخاطر الواضحة والآنية. هناك بعض البلاد الأكثر خطورة من غيرها، هناك بلاد تغلب عليها الحروب التي تؤدي إلى كثير من العنف والقتل. قام العديد من الصحافيين بتأليف كتب تصف الحياة في هذه الأماكن الشديدة الخطورة، في مجلة «فوربز» لائحة لأكثر المناطق خطورة في العالم. هي نهاية العام 2004، كانت ضمن هذه اللائحة البلاد التالية أفغانستان، هايتي، العراق، ليبيريا، باكستان، الصومال، اليمن وزيمبابواي.

هي كل بلد مناطق أكثر خطورة من غيرها، وفي كل مدينة أحياء لا يقصدها ليلاً إلا من لديهم السلطة الكافية أو العباء الشديد، هي حنيف شركة استشارية قامت بدراسات آلت إلى لائحة أخرى من مئتي مدينة خطرة في العالم اعتمدت شركة ميرسير في بحثها هذا على عوامل عديدة كسببة الجرائم وتطبيق القوانين والاستقرار الداخلي. وفقاً لهذه الدراسة، فإن لوكسمبورغ هي أكثر المدن أمناً، أما المدينة الأكثر خطورة، فهي مدينة بانغوي التي تقع في منتصف القارة الأفريقية، وهذه تؤثر سلباً على السياحة في هذه القارة.

قد تتعرض أكثر المدن أمناً إلى الكوارث. على سبيل المثال، فإن مدريد مدينة هادئة وأمنة وقعت فيها انفجارات في العام 2004، طوكيو مدينة أخرى يغلب عليها جو من الأمن، ولكن مجموعة إرهابية قامت منذ عدة سنوات بتسريب غازات مسممة في المترو.

عندما يشعر الناس بالراحة والأمان، فإن الكوارث عندها لا تكون رهيبية فحسب بل إنها تقلص ثقتهم بأن حياتهم آمنة وبأن عالمهم لا يثير الريبة. إننا لا نعيش في بيئة تتمتع بنسبة الأمان التي يفترض وجودها. عند وقوع كوارث

مخيفة. تتوَلَّد قوانين صارمة تسعى إلى السيطرة على الوضع وإلى محاولة الوصول إلى مستقبل أفضل. في هذه الحالة، يتعهد السياسيون بعدم تكرار حدوث كارثة مماثلة.

الأمان الشخصي

إنَّ الشعور بالأمان هو أحد أهم الحاجات الإنسانية. مهما كانت المخاطر حيث يقطن هابسنا تتأقلم مع المسألة وتتخذ التدابير الوقائية المناسبة. على سبيل المثال، إيسي مقيم في ساو باولو هي البرازيل. ليست هناك تهديدات إرهابية في هذه البلاد، ولكن فيها عدد كبير من الحرائم يموق تلك الموجودة في معظم المدن الأوروبية. هناك عدد أكبر من المواطنين الفقراء والمشردين. يُعد البرازيلي الذي يتلقى أحرأ عادياً شديد الحظ. يقطن معظم البرازيليون في ملكيات مشتركة، أو في مبانٍ يحرسها رجال أمن على نواهد المازل قضبان متصالية، والجدران عالية في معظم البيوت التي حولها في أغلب الأحيان سور كهربائي.

أثناء الليل، يحاول الناس عدم التوقف عند الإشارات الحمراء، فيستمرون بقيادة السيارة ببطء إلى أن يصلوا إلى الإشارة. إن وصلوا إليها وهي حمراء، هأنهم يتعاضون عنها إن كان ذلك ممكناً. إنَّ ذلك أمر منطقي في المدن حيث من الممكن أن يتعرض المرء للسرقة هي وقت متأخر من الليل. قد تتواجد هذه الحظورة في منتصف النهار في بعض المناطق. أمَّا لندن، هإنها مدينة تخلو من خطر التعرض للسرقة والمرء في سيارته. لذلك، يوحد احترام لإشارات السير هناك. يعتقد البرازيليون أن ذلك حنوني. ولكن النوعين من التصرف منطقيان في الظروف المحيطة بالمرء في المدينتين.

تذكرت لالتو إحدى التكات المتعلقة برحل استقل سيارة أجرة ليلاً هي البرازيل. بدأ بالتحدث إلى السائق. ولم يتوقف الأخير عند الإشارة الحمراء. لم يعلق الرجل على الموضوع. لربما لتجنب أي مشاحنة مع السائق. إلا أنه لم يستطع عدم التفوه بتعليق عند تكرار المسألة عند الإشارة التالية. هجري الحديث التالي:

«المعذرة، ألا يجب عليك التوقف عند الإشارة الحمراء؟»

«لا تقلق، لقد علمني سببي القيادة، لظالمًا لم يتوقف عند الإشارة الحمراء، ولم يسبق له أن تعرّض لأيّ حادث».

لم يقل الراكب أيّ شيء، إلى أن عبر السائق الإشارة الحمراء التالية بسرعة هائلة وبالاتجاه الخاطئ.

«المعذرة، ولكن أليس ذلك الاتجاه الخاطئ؟»

«نلى، إلا أن نسيبي قد علمني كيفية القيام بذلك، إن كنت مسرعاً، فستستطيع المرور متجنباً أي حادث».

عندها، ما كان على الراكب إلا أن استعان بحزام الأمان متسائلاً إن كان باستطاعته أن يجد سيارة أجرة أخرى في هذا الوقت المتأخر.

بعدها، بدأ السائق بقيادة السيارة بحذر، وتوقف عند الإشارات الحمراء واحترم الإشارات المختلفة.

شكره الراكب وعثر له عن شعوره بأمان أكبر.

عندها قال له السائق «إنني أشعر بالأمان أيضاً، فسيبي يقطع في هذه المنطقة».

إنّ الكثير من السيارات الباهظة الثمن في أمريكا الجنوبية محهرة ضدّ الرصاص لأنّ الأثرياء يتعرضون لخطر الاختطاف بشكل مستمر. لا يتم تجهيز السيارات هي انكلترا لصدّ الرصاص لأنّ الخطر هذا غير موحود. يقوم الناس في أمريكا الجنوبية بأكثر من ذلك، فإنهم قد يجهزونها براديو مرتفع الصوت إلى أعلى الدرجات لأنّ ذلك يحول دون التحدث مع من هم خارج السيارة دون الخروج من السيارة أو فتح النوافذ. هذه إجراءات وقائية يقوم بها الأثرياء في هذه المنطقة إلا أنّ المرء معرّض للمحطّر في جميع المدن وعلى الجميع اتخاذ هذه الإجراءات أينما كانوا.

القوانين والأمان

تعتمد سلامتنا على النية الطيبة عند الآخرين أن أي إنسان حاقداً أو أي شخص لديه فكرة جنونية قد يعرضنا للأذى، خصوصاً وأن التكنولوجيا الحالية تسهل ذلك. لقد دخلنا عصرأ نرى فيه الآخرين مستعدين للقيام بأي شيء لتفادي تهديداتهم. لا يحترم هؤلاء الأشخاص القوانين فتكون العواقب وخيمة ومخيفة.

إننا نحاول الحفاظ على الأمان في العالم من خلال إزالة المخاطر. واحداً تلو الآخر. عندما نكتشف خطراً جديداً. تظهر القوانين لمحاولة الحيلولة دون حدوث هذا الخطر مجدداً. حين يسحب أحدهم السلاح على الآخرين. تظهر القوانين الخاصة بالأسلحة. عندما يتعرض طفل ما للأذى من قبل كلب. تظهر قوانين تُعنى بضبط الكلاب الخطرة. تشكل هذه القوانين ردة فعل لا بأس بها ولكنها لا تزيل الخطر. لا يعمل القانون على منع الناس من التصرف بشكل خاطئ. قد تردعهم إلا إذا كانوا غير آبهين بالعواقب. تضمن القوانين معاقبة من لا يحترمها (ولكن ذلك لا يحصل إلا إن ضبطوا).

في أوروبا والولايات المتحدة حرية يستغلها بعض الناس. ستبدأ المملكة المتحدة بإعطاء الناس بطاقات الهوية. ولكن ذلك غير إحصاري وسيصبح قسرياً بعد عشر سنوات. تحب الحكومات السيطرة على المواطنين ولكن يصعب سحب الحريات بعد أن يكون المرء قد حصل عليها في السابق. سيستمر الجدل الاجتماعي المتعلق باضطراب الناس إلى تحمل عواقب الأعمال السيئة التي يرتكبها الآخرون.

الخطر ووسائل الإعلام

ما الذي يجعل الحياة أكثر خطورة؟ أحد الأسباب هو وسائل الإعلام وما تعرضه من برامج. الناس الذين يعيشون في بيوتهم بأمان تام ليسوا الموضوع الأهم في نشرات الأخبار. ما تعرضه وسائل الإعلام يتمحور عادةً حول العنف والاضطرابات والمآسي. يتم عرض هذه الأخبار وكثيراً ما تبالغ وسائل الإعلام في عرضها. يشعر بعض الناس بالارتياح عند مشاهدة هذه الأمور لأنها

تحصّرهم نفسياً لأسوأ الظروف. ما يزيد الأمر سوءاً هو أن الأخبار تصبح مأساوية بشكل أكبر كل مرة، حيث إن عرض الوعي نفسها من القصص لن يجذب المشاهد. إلا أن مختلف المشاهد تشير إلى مأساة ما أو إلى الألم الذي يتعرض له بعض الناس. تعمل وسائل الإعلام على المبالغة في عرض الأخبار باستمرار.

تزيد وسائل الإعلام من مخاوها حيث إن مشاهدة مآسي الآخرين أمر مؤلم ومن الصعب تحمل سماع جميع هذه القصص عن الآخرين.

القلق الاجتماعي

إن النتائج المترتبة على هذه المشاهد المأساوية تظهر بوجهين محتملين أولاً، نصبح معتادين على الآلام والمآسي فيتقلص تأثيرها علينا. ثانياً، تعمل الأفلام والبرامج التلفزيونية على إضافة العوامل المأساوية للحصول على ردات فعل قوية. بتنا نضحك عند مشاهدة الأفلام التي كانت ترعب أهلنا. إن التطور الاجتماعي يؤدي إلى تغير ردات فعلنا البيولوجية، ولكننا ما زلنا نشعر بالخوف تماماً كنسلافنا وما زلنا نشعر بالقلق قبل الامتحانات.

التوتر جزء من علم الميزياء حيث إنه يصف القوة التي تتعرض لها وتأثيرها علينا. إننا نشعر بالتوتر عند تعرضنا للضغط بشكل مستمر يتخطى قدرتنا على تحمله.

في الفصل الأول، قمنا بشرح ردة فعل الجسم عند الشعور بالقلق والتوتر (ص 17). على ردة الفعل هذه أن تحصل بشكل فوري عند شعورنا بالخوف ومن ثم عليها الزوال. إن استمرت هذه الظواهر الجسدية والتأثيرات النفسية للخوف، فإننا نشعر عندها بالتوتر ويصبح هذا الإحساس عادياً بالنسبة إلينا. يدمر بعض الناس التوتر فيصبح حراً لا يتحرراً من حياتهم. يحتاجون عندها إلى المزيد والمزيد من التوتر ليبقوا في الحالة نفسها إلا أن التوتر يرفع ضغط الدم ودقات القلب كما يؤثر على القدرة على الهضم، إضافة إلى إعاقة تفكيرنا. يحتاج الجسم إلى الوقت ليعود إلى حالته الطبيعية.

التجارب مع التوتر والتخلص منه

كيف نستطيع التخلص من هذا التوتر؟ أولاً، علينا معرفة الفرق بين ما نكثر به وما قد نستطيع السيطرة عليه.

الأمور التي تهملها

الأمور التي
تستطيع السيطرة
عليها

في الدائرة الأكبر نجد الأمور التي يكثر بها، أما هي الدائرة الأصغر، فإننا نجد المسائل التي نستطيع السيطرة عليها. هناك تباين في حجم الدائرتين، وإن حاولنا السيطرة على جميع الأمور التي تهملها، فإن ذلك يؤدي إلى الكثير من التوتر وإلى إمكانية معاناتنا من أمراض القلب والمعدة قد نشعر بالضعف وبأننا غير قادرين على السيطرة على الظروف.

عدد شعورنا بالتوتر، يكون السبب قلنا حيال شيء لا نستطيع السيطرة عليه أو ضعفاً المتأتي من مواجهتنا للكثير من المتطلبات.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التخلص من القلق

1- اعترفوا بالقلق الذي تشعرون به. قد تحسبون أن عليكم عدم التوتر ولكن عليكم مراقبة ما تشعرون به دون الحكم على أنفسكم.

2- ركزوا على العوامل التي تؤدي إلى هذا الشعور. فكروا في جميع الاحتمالات. التفتوا إلى ما قد شاهدتموه مؤخراً على شاشة التلفاز وفي نشرات الأخبار.

3 ماذا تستطيعون القيام به للتخلص من التوتر؟ هل هذه المسائل ضمن الأمور التي تستطيعون السيطرة عليها؟ إن لم تكن كذلك، عليكم تجاهلها.

إن كانت ضمن ما تستطيعون السيطرة عليه، فما عليكم فعله؟ قد تكون المسألة صعبة وقد لا يكون بوسعكم فعل الكثير من الأمور، ولكنكم في تلك الحالة تكونون قد قمتم بشيء ما على الأقل.

الفصل الثامن

المخاوف الاجتماعية

ليست الظروف هي ما يتغير بل نحن من يتغير،

لدي هابيد دور

إننا نواجه الكثير من المخاوف في حياتنا اليومية وقد تؤدي إلى توترنا.
يتطرق هذا الفصل إلى أكثر هذه المخاوف انتشاراً.

التغير

ليست جميع التغيرات سيئة ولكن الكثير منها في المجتمع الحديث يؤدي إلى
صعوبة في التأقلم. علينا العمل بجهد للبقاء في مكاننا. إننا نمضي إلى الأمام
نحو المستقبل دون ضمانات حقيقية. لذلك، فإن المستقبل غير واضح، وهذا ما
يشعرنا بالخوف.

إن تكويننا الجسدي لا يؤهلنا لمواجهة التغيرات السريعة. إن عقولنا تتطور
وقدراتنا الذهنية تتقدم، ولكن أحاسيسنا تبقى كما هي عبر الأمان. إن أجسامنا
هذه غير قادرة على مقاومة النعاس عند السفر لوقت طويل، أو على تحمل نظام
غذائي يعتمد على المأكولات السريعة، أو على العيش براحة تامة بالرغم من التلوث.

إن تكنولوجيا المعلوماتية جعلت الكثير من الأمور ممكنة هي حين أنها كانت
مستحيلة منذ عشرين سنة. بوسعنا تحقيق المزيد من التطور وبشكل سريع. علينا
القيام بالمزيد وبسرعة أكبر.

أذكر الكمبيوتر الأول الذي اشتريته هي العام 1984. كان حجمه كبيراً للغاية وكانت سعته 32 ميجابايت فقط لا غير. كانت برامج الكمبيوتر موحودة على شرائط، كانت تتطلب عشرين دقيقة لتحميلها على الكمبيوتر. إن كان هناك خطأ ما في الشريط، كان البرنامج يتوقف فجأة وكان علينا إعادة المحاولة من جديد. كنت أتحمّل ذلك لأنني كنت استمتع باستخدام الكمبيوتر وهكذا كان في الماضي. أصبح كل شيء أسرع بشكل تدريجي. بتنا نستخدم الأقراص عوضاً عن الشرائط. كلما اشتريت كمبيوتراً جديداً، كان أسرع وأكثر تطوراً. بت الآن أحمل البرامج في ثوانٍ قليلة. وأصبحت الثواني العشرة التي قد يتطلّبها برنامج ما مدةً طويلة تمقّدينا صبرنا. لقد اعتدنا على السرعة وبات ذلك جزءاً من حياتنا.

يطبق ذلك على الإنترنت. هي بادئ الأمر. كان ذلك بطيئاً للغاية ولكننا كنّا نلجأ إلى الصفحات الإلكترونية للحصول على المعلومات. أمّا الآن ومع السرعة الإصاحية، بتنا نقوم بمزيد من الأعمال على شبكة الإنترنت. يتطرق الفصل العاشر إلى مزيد من التفاصيل عن التغير وتأثيره علينا وكيفية التأقلم معه.

ضغط الوقت

كلّما أصبح بإمكاننا انحرار الأمور بسرعة أكبر ارداد ضغط الوقت الذي نتعرض إليه. علينا دوماً الانتهاء من مهامنا بسرعة هائلة، لقد بات الوقت مورداً شديد الأهمية وأصبح استغلاله أمراً ضرورياً. أصبح هناك عدد هائل من الكتب التي تتمحور حول كيفية استغلال الوقت بأفضل شكل ممكن. ليست هذه الكتب عالية الفاعلية إلا إذا أخذت أمرين بعين الاعتبار: معتقدات الناس ونظرتهم إلى الوقت. يستخدم الكثير من الناس استراتيجيات خاصة لاستغلال الوقت بشكل جيد ليكون لديهم وقت فراغ أثناء النهار. ولكنهم يشعرون بعدمها بالذنب ويستغلون فترة الفراغ هذه هي القيام بشيء آخر عندها، يشعرون بالضغط مجدداً. لذلك فإنهم لا يطبقون ما تطلبه منهم الكتب بشكل دقيق.

يواجه جميعنا المواعيد القصوى لإنجاز الأعمال. حياتية كانت أم مهنية. عند اقتراب هذه المواعيد يشعر بعض الناس بعدم القدرة على القيام بأي شيء فتصبح المواعيد المحددة عندها مسألة مرعجة لا محفّرة.

يحتاج الآخرون إلى هذه المواعيد القصوى كحافز يدفعهم إلى العمل وكثيراً ما ينتظرون حلول هذه المواعيد قبل إنجاز الأعمال. تؤدي هذه الاستراتيجية إلى توتر عالٍ لدى من يريدون إنهاء الأعمال في وقت مبكر. في حالات الشراكة، قد يريد أحد الشريكين إنهاء العمل بسرعة بينما يعتمد الآخر على إنجازها في اللحظة الأخيرة. عندها، تحصل النزاعات بينهما. ولذلك، من المهم أن يفهم الشريكان بعضهما بعضاً.

يختلف الناس في تعاملهم مع المواعيد القصوى لأن وجهات نظرهم المتعلقة بالوقت مختلفة. يقترح أسلوب البرمجة الذهنية للتحارب الحسية التفكير في الوقت وكأنه مساهمة معينة. نستخدم المسافات لتحديد الوقت. سيكون الماضي أبعد من الحاضر. إن كيميائية فهمنا للوقت هو العامل الأهم في التعامل مع المواعيد القصوى.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التعامل مع المواعيد القصوى

ما رأيكم في المواعيد القصوى؟

هكروا في موعد أقصى عليكم احترامه وإنجاز الأعمال قبل حلوله أو تخيلوا ذلك.

كيف تنتظرون إلى هذه المسألة؟

هل تبدو لكم مشكلة؟

أين يقع الموعد الأقصى إن هكرتم في الوقت كمساهمة؟

هل هو بعيد؟

كم تبلغ المدة التي تفصلكم عنه؟

على سبيل المثال، إن كان الموعد الأقصى بعد أسبوع، كم يبعد عن الحاضر بالنسبة إليكم إن تخيلتموه في ذهنكم؟

ما المسافة التي تمثل مدة أسبوع؟

حاولوا أن تبعدوا المسافة التي تفصلكم عن الموعد الأقصى. كيف تشعرون عند قيامكم بذلك؟ هل ازداد حماسكم أم انخفض؟

تخيلوا اقتراب الموعد. قنصوا المسافة التي تبعدكم عنه. كيف تشعرون الآن؟ هل يحفزكم ذلك؟ هل ازداد توتركم وهل شعرتكم بالانزعاج؟

غيروا موقع الموعد الآن إلى مكان تشعرون بالارتياح حياله. لم يتغير الموعد هي الحقيقة. ولكن التوتر قد تقلص لأنكم تمكرون به بطريقة مختلفة.

إن أكثر من يعانون من المواعيد القصوى هم من يتخيلون انها قريبة للغاية. مهما كانت بعيدة هي الحقيقة قد يفصلهم عن الموعد الأقصى أسابيع عدة ولكنه يبدو قريباً للغاية بالنسبة إليهم. إن إحدى الوسائل التي تمكن هؤلاء من وضع حد للتوتر هي تخيل مسافة مريحة تبعدهم عن الموعد الأقصى إضافة إلى التأكد من أنها صورة ملونة.

حاولوا التمرن بشكل متكرر على تحيل الموعد الأقصى إلى أن تحذوا أفصل المسافات التي تفصلكم عنه ما زال عليكم إجاز العمل ولكن نظرتكم للموعد الأقصى قد اختلفت وستشعرون بسبب ذلك بالارتياح عوضاً عن التوتر.

المظاهر

إليك خوفاً لا يزول قط هو الخوف من ألا يكون المظهر مقبولاً. هناك ضغط هائل يتطلب من الجميع أن يظهروا بأفضل حلة معظم الوقت وتأثير هذا الضغط أكبر على النساء ممّا هو على الرجال. هناك توقعات جمالية تضغط على النساء اللواتي يتم الحكم عليهن وفقاً لمظهرهن. إن أكثر النساء سلطه عبر التاريخ هن من كن جميلات واستطعن الوصول إلى هذه السلطه بسبب جمالهن. أما الرجال، فيتم الحكم عليهم وفقاً لقدراتهم.

تحدد الموضة إضافة إلى وسائل الإعلام مقاييس الجمال والمظهر الحسن وكثيراً ما لا تكون واقعية. في المملكة المتحدة وأوروبا، العارضات نحيلات إلى

درجة عالية. تشعرنا وكأنهن يعانين من فقد الشهية يقوم المصورون بتعديل الصور لتبدو العارضات أكثر كمالاً، لا يبدو أحد بهذا المظهر الكامل في الحقيقة، ولكن لهذه الصور تأثيراً كبيراً على الناس، في استفتاء بريطاني، عبّرت عنه نسبة كبيرة من المراهقين عن عدم رضاهم عن مظهرهم وعن رغبتهم في القيام بعمليات تجميلية.

في البرازيل تركيز على المظهر الخارجي، ولكن البرازيليين لا يعتبرون النعافة أمراً معرياً. يعطي هؤلاء أهمية كبرى للأحسام المشدودة. في النوادي البريطانية كثير من البدن الذين يحتاجون إلى ممارسة الرياضة في النوادي الرياضية المختمة، أما البرازيليون، فإنهم يرتادون هذه النوادي بالرغم من أن أحسامهم ليست بحاجة إلى أي نوع من التمرين، إلا أنهم يشعرون بضرورة الحفاظ على هذا المظهر وخصوصاً النساء.

في المجتمعات المختلفة تركيز على المظهر الخارجي ممّا جعله موراراً للهوية. يفترض الناس أن المظهر غير الحسن يشير إلى كون الشخص بعيصاً. إن تغير المظهر يدل على تعديل الشخصية. إن رعب أي سياسي في الحصول على السلطة فإنه يغير مظهره الخارجي إلى الأفضل يؤدي ذلك إلى مزيد من السلطة والمال. باتت المجتمعات معتمدة على هذا النوع من التغيير للوصول إلى الأهداف المرجوة.

عبرت لي إحدى الصديقات عن ذلك من خلال تجربتها الشخصية. إنها امرأة ترتدي ملابس أنيقة في معظم الوقت وتشترى الثياب الجديدة أسبوعياً. ذات يوم، ذهبت إلى العمل وهي ترتدي ملابس أنيقة وقلادة ذهبية، مديرها إنسان يقدر عملها، وفي ذلك اليوم، قال لها إن قلادتها غير لائقة في مكان العمل. شعرت بعدم الارتياح بسبب هذا التعليق وكأنها خسرت بعضاً من تقديره.

الخوف في هذه الحالة يتمحور حول عدم إعجاب الناس بنا، ممّا قد يؤدي إلى حسارة الوظيفة أو المال أو علاقة عاطفية أو حتى احترام الذات. نتعرض لهذا النوع من الضغط من مصادر مختلفة (وسائل الإعلام والأصدقاء والمدير

والزملاء). نحاف دوماً من عدم تمتعنا بالصفات التي تتوافق والمقاييس التي تحددها هذه المصادر.

ليس من الخطأ العمل على الظهور بأفضل حال ولكن القلق المستمر حيال المقاييس غير الواقعية أمرٌ غير منطقي. من الكافي الظهور هي أفضل حال ممكنة. وعليكم الالتفات إلى أن المظاهر لا تعرف عنكم.

من الممكن اللجوء إلى البرمجة الذهنية للتجارب الحسية للتعلم من المخاوف الخيالية التي تنأت من القلق حيال المظهر الخارجي.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

عدم الحكم على الناس وفقاً للمظاهر الخارجية

الجؤوا إلى هذا التمرين عند حشيتكم من عدم تحليكم بمظهر حسن.

١ - استمعوا إلى حديثكم الذاتي. هل أنتم تقولون إنكم لن تظهروا بشكل لائق؟

ما المقاييس التي تحكمون على مظهركم وفقاً لها؟ ما مصدر هذه المقاييس؟
- الأهل؟

- وسائل الإعلام؟

هل هذه المقاييس واقعية؟

هل هذه المقاييس خاصة بكم؟

من يقوم بالحكم عليكم؟

هل أنتم متأكدون من أنكم تكثرثون لذلك كما تطبون؟

كيف ستعرفون أن مظهركم لائق؟

إن لم تستطيعوا الإجابة عن السؤال الأخير فإن ذلك يشير إلى أن قلقكم حيال المظهر الخارجي سيستمر.

افعلوا ما بوسعكم الآن.

2- تذكروا أنها مجرد لحظة في حياتكم لا يعني ذلك أن الجميع سيعتبر مطهركم سيئاً. ولن يطبق ذلك على جميع المواقف المستقبلية.

3- استمعوا إلى حديثكم الذاتي. هل تقولون لأنفسكم إنه عليكم أن تبدووا بمظهر أفضل؟

ما الذي قد يحصل إن لم تصلوا إلى هذا المظهر؟

ما الذي يحثكم على ذلك؟ هل ذلك أمر ضروري؟

افترضوا أن المطهر الحسن ليس ضرورياً كيف تشعرون عندها؟

إن كانت هناك أسباب موضوعية ووحيدة تحثكم على أن يكون مطهركم حسياً بشكل يتوافق مع المقاييس، عندها يكون عليكم محاولة التوصل إليه. إن لم تكن هناك أسباب وحيية، فعليكم عندها تجاهل المسألة.

4- تحققوا من طبيعة الصورة الذهنية التي رسمتموها في مخيلتكم والمتعلقة بمظهركم هل هي صورة إيجابية؟ اجعلوها صورة ملونة، من الممكن أنكم تلتصتون إلى هذه الصورة الذهنية أكثر من التفاتكم إلى مطهركم الحقيقي.

5- تذكروا أن مطهركم لا يعرف عنكم وهو أمر تحتارونه بأنفسكم. كيف تؤدون التعريف عن شخصيتكم الحقيقية؟

الخوف من المستقبل

ليس المستقبل ما كان عليه، لقد ازداد غموضه وكثيراً ما يتساءل كيف ستكون حياة أحفادنا.

هناك احتمال لتأخذ المسائل مجرى سيناً وهو أكثر من إمكانية اتخاذها مجرى حيداً، والكثير من التوقعات المستقبلية تشير إلى احتمال وقوع أحداث مخيفة. يذكرنا المنشائون بأن الكثير من البلاد مليئة بالحروب وأن هذه الحروب قاسية. الإرهاب يرداد باستمرار حول العالم، والشركات متورطة في كثير من عمليات الاحتيال. هناك كثير من الناس الذين لا يثقون بالشركات الكبيرة

ويظنون أنها غير جذيرة بالثقة. البيئة في تغير مستمر خصوصاً مع التغيرات في الطقس وازدياد التلوث هي بعض المدن الأميركية اللاتينية، لا ينعم المواطنون بالكهرباء والماء طوال النهار. لقد ازدادت المشكلات على جميع الصعد. مما يجعلنا نشعر بأننا بدأنا نفقد السيطرة على مجرى الأمور هل نستطيع ضبط المسألة الآن أم هل فات الأوان؟

وسائل الإعلام تركز على الأحبار السيئة. وبتنا نشعر أن العالم بهار وبأن الأمان قد أصبح مفقوداً. ولكن هذه النظرة المتشائمة تزيد من الشعور السفيض. هناك دراسات طبية تشير إلى أن التشاؤم يصرّ الصحة. وبأن ذلك الضرر أكثر سوءاً من ذلك المتأتي من التدخين والسرطان.

يعتبر المتفائلون أن الكثير من الناس يعملون بجهد للوصول إلى السلام وبأن التكنولوجيا تساعدنا على حل مشكلاتنا. يعتبر هؤلاء أننا سنكتشف وسائل جديدة للحصول على مياه نقية ومقاومة التلوث. التطورات البيولوجية ستسمح للجميع بالعيش بشكل صحي خالٍ من المشكلات الحبيبة.

ووفقاً لحايمس كايل، فإن المتفائل يعتبر حياتنا بأفضل حال والمتشائم يخاف من حقيقة ذلك.

يعتمد المتشائمون والمتفائلون على التوقعات فحسب وليس على الحقيقة. إننا نجعل أحد هذين الرأيين حقيقة من خلال القرارات التي نتخذها الآن علينا التمكيز على الصعيد العالمي والمحلي. من يبنون حياتهم وأعمالهم على المصالح الشخصية دون التفكير في الآخرين يتسببون في الكثير من المشكلات. علينا العمل سوية للوصول إلى مستقبل أفضل لأحبائنا. لا نستطيع حل المشكلات الخطيرة بمصردنا ولكننا لسنا ضعفاء بوسعنا التأثير على مجرى الأمور مهما كان هذا التأثير صغيراً. نستطيع التعاون مع من حولنا. ولقد أدى هذا التعاون في الماضي إلى حل مختلف المشكلات السياسية وإلى الاكتشافات العلمية والتكنولوجية.

إن أي عمل صالح أو أي قرار ذكي قادر على الإسهام في حل الكثير من المشكلات، المحلية والعالمية، من الممكن استخدام الخوف من المستقبل كحافز لاتخاذ القرارات الجيدة. الحاضر يصنع المستقبل.

المعلومات

ليست المعلومات التي تستطيعون الحصول عليها هي ما ترغبون في التوصل إليه. وليست المعلومات التي ترغبون فيها هي ما تحتاجون إليه. كما أن المعلومات التي تحتاجون إليها ليست تلك التي تتوصلون إليها دوماً.

المعلومات الموثوقة والدقيقة مهمة لنشعر بالأمان. في السابق، كنا نواجه صعوبة في الحصول على المعلومات. وبتنا الآن نواجه مشكلة توافر الكثير من المعلومات التي قد يكون بعضها خاطئاً، على سبيل المثال، كنت أرغب في الحصول على معلومات عن الخوف من السفر جواً لحأت إلى شبكة الإنترنت وحصلت على ثلاثة ملايين إحالة في أقل من ثانية. واحتمت عندها مشكلة وهي كيفية الحصول على المعلومات التي أريدها. كيف يمكننا تحديد الإجابة الدقيقة من الخاطئة؟ ليس لدي الكثير من الوقت لقراءة هذا الكم الكبير من المعلومات.

لقد اردادت المعلومات العلمية بشكل هائل في القرن الماضي. فقد تكون الإجابة موحودة ولكن الوصول إليها شديد الصعوبة. بات من الصعب الحصول على معلومات دقيقة وهناك شعور دائم بأنها غير كاملة.

نحتاج إلى معلومات دقيقة وصحيحة. من المهم أن يكون المرء قادراً على طرح الأسئلة المحددة والصحيحة، حيث إن دقة المعلومات يعتمد على ذلك.

تعرض شبكة الإنترنت معلومات عن مختلف المواضيع، وبات البريد الإلكتروني وسيلة للوصول إلى الكثير من المعلومات. كان استخدام ذلك صعباً في الماضي، ولكننا الآن نحصل على الكثير من الرسائل التي لا تفيدنا، ويتمحور الكثير منها حول المواضيع الإباحية والمخدرات. يؤدي ذلك إلى صعوبة إيجاد الرسائل المهمة في الحقيقة.

إن أفضل طريقة للتحكم في المعلومات ولمواجهة هذه المشكلة هي تحديد الهدف بدقة وبشكل محدد. علينا طرح الأسئلة المحددة للحصول على ما نرغب فيه من معلومات.

من المهم تحديد المعلومات. فإن الكثير منها يزيد من الارتباك والضياع

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التعامل مع الوفرة الزائدة للمعلومات

- 1- انتهوا إلى مشاعركم. الحووا إلى التمارين المهدئة (ص 212).
- 2- ما الذي تفكرون فيه؟ ما الذي ترونه؟ ما الذي تسمعون؟ ما الذي تشعرون به؟
- 3- إن كانت تخيلاتكم سريعة وغير واضحة، فعليكم عندها أن تهدؤوا. غيروا هذه التخيلات لتبدو مريحة بشكل أكبر.
- 4- استمعوا إلى الأصوات في نهكم. إن كان هناك الكثير من الأصوات، حاولوا التخلص منها إن كانت عالية، حاولوا أن تخفضوها، غيروا الأصوات إلى أن تشعروا بارتياح حيالها.
- 5- عودوا إلى اللحظة الحالية. فكروا في السؤال وأهميته. حاولوا الحصول على أفضل إجابة الآن، وعليكم إدراك أنكم قادرين على الحصول على إجابة أفضل في المستقبل.

اتخاذ القرارات

وهذا للبرمجة الذهنية للتحارب الحسية، فإن الاختيار أمر صعب، ويحتاج المرء إلى ثلاثة خيارات ليكون قادراً على تقويمها بشكل تام ودقيق. الخيارات مسألة إيجابية.

يواجه من يعيش في البلاد الفقيرة صعوبة في أوروبا والولايات المتحدة، فهناك تنوع لافئ للطر، والخيارات كثيرة ومتعددة المواطنون يواجهون هذه

الصعوبة كذلك. حتى المقاهي باتت تعرض خيارات واسعة من الأنواع. فأصبح الاختيار أصعب.

القدرة على الاختيار أمر ايجابي ولكن كثرة الخيارات تؤدي إلى صعوبة كبيرة تظهر الدراسات أن الذاكرة قادرة على التعامل مع سبع إلى تسع معلومات في الوقت نفسه. لذلك، فإن الكثير من الخيارات يصعب من القدرة على الاختيار.

يظن العاملون في مجال التسويق أن المرید من الخيارات أمر جيد. ولكن ذلك يشكل صعوبة بالنسبة إلى المستهلك.

كلما ازدادت الخيارات تنخفض قيمة السلع. هناك دراسات عديدة تطلب من الناس توقع سعر الاشتراك في محلة. أعطيت المجموعة الأولى محلة وطلب من المتسعين إلى هذه المجموعة توقع سعرها. أما المجموعة الثانية، فعرض عليهم أربع أو خمس مجالات. أعطت المجموعة الأولى سعراً أعلى للمحلة.

عندما يحصل المرء على عدد كبير من الخيارات، يدركه ذلك بأنه غير قادر على الحصول على كل شيء. عند اختيار إحدى هذه الخيارات يتحلى المرء عن الخيارات الأخرى. لذلك، فإن الإنسان يشعر بعدم الرضى حيال القرار الذي أخذه، حيث إنه يحس أنه فقد الخيارات الأخرى.

يتعامل الناس مع الخيارات بطريقتين مختلفتين. هناك من يحاولون الوصول إلى الخيار الأفضل في جميع المواقف. كلما حاولوا ذلك، ازداد احتمال الندم لاحقاً (عندما يلتفتون إلى أنهم لم يختاروا ما هو أفضل). كلما ازدادت الخيارات، شعر هؤلاء بالارتباك.

هناك أشخاص آخرون يحرصون بالخيار الذي يبدو كافياً. ومن غير الضروري أن يكون هذا الخيار هو الأفضل. لا يمضي هؤلاء الكثير من الوقت ولا يبذلون جهداً كبيراً للوصول إلى أهدافهم ولا يفكرون ملياً قبل اتخاذ القرارات. قد تقوم المجموعة الأولى باختيار الأفضل ولكن المجموعة الثانية لا تعاني من اكتشاف أن الخيار الذي قاموا به لم يكن الأفضل.

المجموعة الأولى من الناس، أي من يسمون إلى الأفضل، تواجه عدم الرضى وتعيش حياة غير سعيدة في معظم الأحيان. إضافة إلى ذلك، تغلب على حياة هؤلاء درجة عالية من التشاؤم.

من السهل معرفة المجموعة التي تنسبون إليها. تحاول الفئة الأولى الحصول على أفضل الفرص وإن كانت حياتهم الحالية راتحة يحاول هؤلاء الوصول إلى الكمال ومن الصعب إرضاؤهم. يواجهون صعوبة في اختيار الهدايا أو هي شراء الملابس لأنهم يمكنهم دوماً أن هناك ما هو أفضل من الخيار الحالي.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التعامل مع الخيارات

عندما ترعّبون في شراء شيء ما، حاولوا التركيز على ثلاثة خيارات لا أكثر. الحووا إلى الأصدقاء أو إلى من يعرفكم جيداً للمساعدة على الاختيار لا يمكنكم التأكد من أن هذا الخيار هو الأفضل ولكن من يعرفكم قادر على معرفة ما يناسبكم.

عند اتخاذ قرار ما، حاولوا التركيز على ثلاثة احتمالات (والحووا إلى مساعدة الآخرين). ليس من الضروري أن يكون القرار هو الأفضل ولكنه قد يكون جيداً بما فيه الكفاية.

إن شعرتُم بالندم حيال قراركم، رتّروا على إيجابياته. ما من قرار كامل ولا بدّ من الشعور بالندم مهما كان ذلك القرار.

ليس التغيّر وضغط الوقت والمعلومات والخيارات والرغبة في مستقبل أفضل مسائل سلبية ولكن تعاملنا مع هذه الأمور هو المهم. قد يؤدي ذلك إلى حياة رائعة أو إلى حياة مليئة بالخوف. هناك نوع من الخوف يستحق فصلاً منفرداً وهو الضغط الذي يتعرض له بسبب رغبتنا المستمرة في الوصول إلى إنجازات مهمة.

الفصل التاسع

السعي إلى الكمال وتأثيره السلبي

«لا تخافوا من الكمال، فلن تصلوا إليه قط».

سلفادور دالي

إننا نعيش في مجتمع يعتمد الإنجازات بالغة الأهمية. يحظى بعض الناس بالمراكز العالية في بعض المجتمعات دون غيرها، يعتمد ذلك في بعض الأحيان على الشهادة أو العمر أو العرق أو الجنس. يحظى المرء عندها على المركز بسبب صفاته. ولكن المسألة مختلفة في الولايات المتحدة وأوروبا حيث يكتسب المرء مركزه وفقاً لإنجازاته. كلما ازدادت إنجازاته كان منصبه أعلى، يقوم بعض الأشخاص المرء وفقاً لما قد أنجزه، ويؤثر ذلك علينا، إذ إننا أصبحنا نقدر الإنجازات ونعتبرها بالغة الأهمية. بات احترامنا لذاتنا مرتبطاً بنجاحاتنا وبإي الآخرين المتعلق بإنجازاتنا، النجاح مهم والمشغل يؤدي إلى شعور بالخزي ويشير إلى فقدان مركزنا الاجتماعي، لذلك، نحاف من الفشل ونحاول تجنبه.

قد يؤدي ذلك إلى الكثير من المشكلات إذ إن إنجازاتنا لا تعرف عما بل أعمالنا هي ما يشير إلى ما نحن عليه.

هناك الكثير من العوامل التي تولد لدينا شعوراً بأننا لسنا ناجحين بشكل كافٍ. يشعر الناس بعدم الاستقرار والأمان بسبب الإعلانات، ويتعلق ذلك بالإنجازات والوزن والمظهر والمركز الاجتماعي. المجتمعات التي تعتبر الإنجازات

شديفة الأهمية تشجع الناس على أن يشكوا في قدراتهم مما يولد الشعور بالخوف. على المرء أن يحاول الوصول إلى هدفه دون الشك في قدراته عبر إيجاد السبل المثلث التي تضمن تحقيق الأهداف.

هناك الكثير من الكتب والدورات التدريبية والجلسات الاستشارية التي تسعى إلى مساعدة الناس ولكنها تفشل في ذلك وتزيد الأمر سوءاً كيف يتم ذلك؟

يقوم الكثير من الناس الآخرين وإنحاراتهم وفقاً لمدي ثرائهم. فالمال يصبح عندهم دلالة على النجاح. كلما ازدادت ثروة المرء أصبح أكثر نجاحاً بالنسبة إلى هؤلاء. هذه الطريقة خاطئة. فهناك الكثير من الناس الباجعين في مجالاتهم وقد لا تكون رواتبهم عالية. لا يأنه الآخرون بالمال. إنما يقوم المال من خلال المظاهر أي عبر ما يملكه المرء من منارل وسيارات وعبر الرحلات التي يقوم بها. إلا أنه من الممكن الحصول على هذه الأشياء من خلال القروض المصرفية ليس النجاح ما يراه الناس فحسب بل إنه يعتمد على ما تقومونه من إنجازات خاصة بكم.

التخريب الذاتي

الخوف من المثل والرغبة في النجاح امران مختلفان. عندما يربع المرء في النجاح، يركّز على هدفه ويقوم بكل ما توسعه للوصول إليه. يستغل جميع موارد و يرسم خطة واضحة ويتابع مجرى الأمور وتطورها. في النهاية، إما أن ينجح أو يفشل ويكون قد بذل كل ما توسعه من مجهود. الخوف من الفشل هو عكس ذلك. لا يقدر المرء عندها التركيز على الهدف بل يصب اهتمامه على عدم الفشل. التفكير السلبي هو كالإيجابي في ذهننا. لذلك، عندما يكرر المرء بعدم الفشل فإن الموضوع هو المثل. عندها، يبدأ المرء بتخريب ذاته.

قامت ذات مرة بمساعدة لاعب غولف كان على وشك الانتهاء بسبب محاولاته المستمرة لجني المال. كان موهوباً ولكنه كان يهتار عند اللعب بسبب الضغط. كان يسمع صوتاً في ذهنه يطلب منه الانتباه قبل ضرب الطابة. كان يرى صورة للطابة خارج الحفرة.

إن التفاته إلى هذا الصوت كان يؤدي إلى عدم تركيزه. عملنا معاً للتخلص من هذه التخيلات ومن الحديث الذاتي للتركيز على ما كان يرغب في تحقيقه لا ما كان يريد تجنبه. أدى ذلك إلى تطور طريقة لعبه.

ما الذي تستطيعون القيام به للتخلص من الخوف من الفشل. عليكم التركيز على ما تريدونه. عندما تقومون بذلك، لا يصبح بوسعكم التفكير في أي شيء آخر.

الأعذار

تكثر الأعذار في المجتمعات التي تركز على الإنجازات. يلجأ بعض الناس إلى الأعذار سلفاً لأن احترامهم لذاتهم يعتمد على ما ينجزونه. لذلك، فإنهم يفكرون في الأعذار قبل أن يبدؤوا محاولة الوصول إلى الأهداف. يقولون إنهم سيحاولون ولكنهم يتوقعون الفشل بسبب ظروف قاهرة أو بسبب المرض. لديهم عذر يمسحهم من النجاح وإن نجحوا، فإنهم عندها يشعرون بالضجر لأنهم استطاعوا إنجاز المهمة بالرغم من العذر.

من الأفضل تجنب الأعذار وإن كانت وجيهة فإنها تؤدي إلى الفشل. عندها، يركز المرء على العذر ويصبح الفشل سهلاً. أطلعوا الآخرين على الظروف الصعبة وقرروا إن كانت المحاولة أمراً عليكم القيام به. إن قررتم المحاولة، فعليكم عدم اللجوء إلى الأعذار.

آراء الآخرين

إن تأثير المرء بآراء الآخرين يحدّد تأثيره بالمجتمع الذي يركّز على الإنجازات. تشير البرمجة الذهنية للتعارب الحسية أن هناك أشخاصاً يصغون إلى آراء الآخرين ولكنهم يقررون المسائل بأنفسهم. تعتمد قرارات هؤلاء على تقويمهم الخاص للأمور وفقاً لمقاييسهم الخاصة لا لمقاييس الآخرين. يعلم هؤلاء كيفية تقويم إنجازاتهم ولا يحتاجون إلى آراء الآخرين للتأكد من أهمية إنجازاتهم.

يحاول هؤلاء الأشخاص الوصول إلى أهدافهم بجهد كبير. قد لا يشعرون بالرصى حيال إنجازاتهم حتى إن كان رأي الآخرين مختلفاً. قد لا يابه هؤلاء لرأي الآخرين ويقومون بالأمور كما يحلو لهم.

يضع هؤلاء الأشخاص مقاييسهم الخاصة، والكمال أمرٌ يسعون إليه.
يتجاهل هؤلاء الأشخاص آراء الآخرين.

أمّا الفئة الثانية، فهم أشخاص يعتمدون على المقاييس التي يصنعها الآخرون
ويسعون إلى الحصول على آراء الآخرين ويعتبرونها اقتراحات أو أوامر.

يلفت هؤلاء إلى المقاييس الاجتماعية الخاصة بالإحازات ويحسرون أنفسهم
على الوصول إلى أهدافهم وفقاً لما يقوله لهم الآخرون.

ينتسب الناس بالإجمال إلى الفئتين ويتأرجحون بينهما. قد تكون لديهم
مقاييسهم الخاصة ولكنهم يرحّبون بآراء الآخرين.

اللوم

«الجميع مسؤولون وما من أحد عليه أن يتلقى اللوم».

ويل شولز

إنّ مفهوم اللوم مرتبط بالانحازات عندما يكون النجاح مهماً، يحب أن يكون
للفشل سبب، وأفضل سبب هو أن شخصاً ما قد أحقق ويستحق اللوم.

اللوم مفهوم معرّج نلجأ إليه عند تعرضنا للصفوطات. نستخدم اللوم كي لا
يعتبرنا الآخرون مذنبين. عندها، بلوم الآخرين ولا يعتبر أحد أن الذنب ديبا.
هناك محتمعات تعتمد على اللوم ويحاول الناس فيها عدم المخاطرة. إنّ
الشركات القائمة على مفهوم اللوم تكون عادةً حالية من الإبداع لأن العاملين فيها
يخافون من المخاطرة. يمضي هؤلاء الكثير من الوقت ويبدلون الكثير من الجهد
وهم يحاولون عدم التعرض إلى لوم الآخرين.

من الممكن إلقاء اللوم على:

- الظروف الحياتية

- النفس

- الآخرين.

هكروا في كيفية تحاويكم مع المشكلات. هل تحاولون إيجاد من تستطيعون لومه في هذه الحالة؟ أم هل تلومون أنفسكم؟

يطرح الناس عادة الكثير من الأسئلة في حالات اللوم.

- ما الخطب؟

- من يلام على ذلك؟

- من سيصلح المسألة؟

يسمى ذلك بهيكلية اللوم وفقاً للمرحمة الذهنية للتحارب الحسية يحول اللوم دون الإبداع وحل المشكلات يصاب الناس عندها بالخوف لأن اللوم قد يقع على أي شخص منهم. ما من قول للأعذار هي حالات اللوم.

المسؤولية عكس اللوم. يتحمل الإنسان مسؤولية ما يقوم به. يبذل المرء عندها جهده. لا يحب الناس كلمة «مسؤولية» لأنها قد تعني اللوم بالنسبة إلى بعض الناس. لكن ذلك مختلف للغاية فالمسؤولية تعني القدرة على التصرف واتخاذ الخطوات اللازمة. من دون الحس بالمسؤولية يشعر المرء بالصعف.

هيكلية الإسهام

«من السهل التهرب من المسؤوليات

ولكن من الصعب تجاهل عواقب التهرب منها»

حوريا سناهم

كثيراً ما نلوم الآخرين عند حصول حطب ما. في هذه الحالة. من الأفضل التفكير في الإسهام. يحب الأ يلام شخص ما لأن المسؤولية لا تقع على شخص واحد. لا يعتمد بحاحكم عليكم فحسب بل على كثير من الأشخاص. من الأفضل التفكير في كيفية إسهامكم مع الآخرين في فشل عملكم عوضاً عن اللجوء إلى اللوم.

اكتشاف إسهاماتكم الشخصية لا يشير إلى أنكم تتلقون اللوم بل يعني أنكم قمتم بعمل مختلف وتستطيعون التعلم ممّا قد حصل. لربما أسهم الآخرون في ذلك وبوسعكم فهم ما قاموا به ليسهموا في حدوث الخطأ.

عند التفكير في الإسهام، عليكم طرح السؤالين التاليين:

- كيف أسهم الآخرون في هذا الموقف؟

- كيف أسهمت في هذا الموقف؟

هذه هي هيكلية الإسهام.

التفكير في الإسهام عوضاً عن اللوم لا يصلح الأمور ولا يعني أن عليكم تجاهل مشاعركم، النتيجة واحدة ولكنكم تتعلمون من التجربة بشكل أكبر. لا تشعرون بالاستياء نفسه وتتجادون الخوف المتأني من اللوم.

النتائج

أخيراً، بعد تحايلكم للوم وتحديدكم للإسهامات المختلفة، عليكم التفكير في النتائج التي تريدون حصولها الآن يركز اللوم على الماضي ولكنكم لا تستطيعون أن تصلحوا الحاضر من خلال التفكير في الماضي.

تعتمد هيكلية التفكير في النتائج على الأسئلة التالية:

- ما الذي أريد الوصول إليه؟

- ما الموارد التي عليّ استخدامها لحل المشكلة؟

- كيف سأشعر عند حلّ المشكلة؟

المعتقدات

المعتقدات أفكار اعتدنا عليها وتكون هذه الأفكار ساءً على تجاربنا وتعمل على تحديد تحاربنا، على سبيل المثال، إن كنت أظن أنني لا أستطيع التوجه إلى عدد كبير من الناس، فإنني لن أحاول القيام بذلك ممّا سيحول دون اختياري لهذه القدرة. ليست المعتقدات صحيحة بل هي تكهنات قائمة على تحاربنا التي قد مررنا بها حتى اللحظة الحالية. توجه هذه المعتقدات تصرفاتنا، وقد تعمل المعتقدات المتعلقة بنا وبمن حولنا على منعنا من القيام بالكثير من الأعمال

والتجارب التي قد يكتسب منها معلومات تساعدنا على تقويم هذه المعتقدات. يصبح العالم متوقعاً في هذه الحالة.

وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسية، إن هذه المعتقدات افتراضات مقدّمة متعلقة بالحياة وبعيدة عن الحقيقة. قد تكون خاطئة والماضي يذكرنا بكثير من الأوقات التي ظهر فيها أن معتقداتنا كانت خاطئة. عند القيام بالتعارب المختلفة بشكل منفتح. يصبح المرء قادراً على تقويم المعتقدات ونسيان الخاطئة منها. إن لم نستغل التجارب هذه، فلن يكون بوسعنا اكتشاف عدم دقة بعض المعتقدات.

ينبع الخوف من الفشل من ثلاثة معتقدات:

- من المستحيل الوصول إلى رغباتنا.

- بوسعنا الوصول إلى رغباتنا ولكننا لا نملك القدرة على القيام بذلك.

قد نكون قادرين على الوصول إلى رغباتنا ولكننا لا نستحق النجاح

- من الصعب إثبات أي من هذه المعتقدات، وكل ما تستطيعون قوله هو أنكم لم تتجحوا حتى الآن.

عليكم أن تؤمنوا بقدراتكم، خصوصاً عندما لا تساعدكم التعارب السابقة على تقويم المعتقدات. إليكم تعريفاً يساعدكم على تقويم المعتقدات التي تحول دون اتخاذكم الخطوات اللازمة للوصول إلى الرغبات.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تقويم المعتقدات

1- ما الذي تريدون تحقيقه؟ اكتبوا جملة إيجابية.

2- ما الذي قد يردعكم؟ دونوا لائحة من الأسباب التي قد تحول دون تحقيق هدفكم.

3- اقرؤوا هذه اللائحة. هل تكن عبارات تعتمد على المعتقدات لا على الوقائع ما هو أكبر رادع في هذه اللائحة؟

4- الخطوة الأولى نحو وضع حد للمعتقدات الرادعة هو التعبير عنها بواسطة الكلمات. حيث إن ذلك يفصلكم عنها. هل أنتم مقتنعون بهذه المعتقدات؟ كم يبلغ اقتناعكم بها؟

5- اطرحوا على أنفسكم الأسئلة التالية عن المعتقد

- كم يبلغ تأكيدكم منه؟

- هل لطالما كنتم مقتنعين بهذه المكرة ؟ (لم تولدوا وهذا المعتقد هي دهيكم. فما الذي غير رأيكم).

- ما التجارب التي قد مررتم بها والتي تنفي هذا المعتقد؟

- كيف تتغير حياتكم إن اقتنعتم أن هذا المعتقد خاطئ؟

6- ما الذي تفضلون التفكير فيه عوضاً عن هذه الفكرة؟

هليكن التعبير عن هذه الفكرة البديلة إيجابياً ولا يعتمد على نفي المعتقد الأول فحسب (على سبيل المثال، إن كان المعتقد الرادع هو «إنني ضعيف ولا أستطيع الوصول إلى هدفي». فإن الفكرة الإيجابية ستكون «إنني قوي وأستطيع الوصول إلى هدفي». وليس «لست ضعيفاً وأستطيع الوصول إلى هدفي»).

7- ما أول ما قد تقومون به إن كان المعتقد الإيجابي البديل صحيحاً؟

8- نفذوه وراقبوا النتائج.

الضلل وردات الضلل

الضلل هو حكم يشير إلى وصولكم إلى نتيجة لم ترغبوا فيها. يضل الأشخاص مراراً قبل النجاح. ولكنهم لا يستطيعون الوصول إلى هذا النجاح دون

المرور بتجارب فاشلة تعلموا منها. لذلك، فإنّ الفشل خطوة ضرورية هي الدرب إلى النجاح.

هناك نطاق وردّات فعل تحصلون عليها وتتعلمون منها، وذلك مهم للغاية وفاعل إلى درجة عالية.

هناك الكثير من الأمثال التي تظهر استغلال بعض الأشخاص لردّات الفعل للوصول إلى النجاح. ستيفين كينغ هو أحد أهم مؤلفي الروايات في العالم، ولقد باع أكثر من ثلاثمئة كتاب وتفوق ثروته المتّي مليون دولار. قبل نشر أيّ كتاب كان كينغ حاجباً في مصبغة ومن ثمّ علّم اللغة الإنكليزية في مدرسة في ماين، لم يكن راتبه عالياً، وقام في أوقات فراغه بالكتابة ولكن الناشرين لم يتحاووا مع أيّ من جهوده. ذات يوم، تصايق من الرقص ورعى الكتاب الذي كان يعمل على تأليفه، أخرجته زوجته تايثا من القمامة وطلبت من كينغ المحاولة مجدداً، كان عنوان الكتاب «كاري»، وتم نشره بعد ذلك وكان ناجحاً للغاية.

موزارت هو أحد أهم العباقرة الموسيقيين ولكن الامبراطور هيرديناند عبر عن عدم إعجابه بأوبرا «زواج هيفارو»، أيسشتاين تعرّص ايضاً إلى رأي فاس من قبل أستاذه الذي عبّر له عن اعتقاده بأنّه لن يحقق أي نجاح في حياته.

الأشخاص الناجحون مستعدون للفشل مراراً وتكراراً إلى أن يصلوا إلى النجاح. يستغرق اكتساب أي مهارة أكثر من ألف ساعة من الدراسة، ومن المؤكد أنّ هذه الساعات تحمل معها أوقاتاً صعبة. قد تشعرون بعدم الكفاءة وذلك أمر مخزٍ ومؤلم، إلّا أنّ عليكم المثابرة وعليكم أن تتقبّلوا الفشل عدة مرات.

الخوف من الفشل

إنه خوف خيالي وهناك العديد من الوسائل للتخلص منه. يوسعكم اللجوء إلى تمارين الاسترخاء، يشير الخوف من الفشل إلى خوف من الخسارة، ويوسعكم اللجوء إلى التمرين على الصفحة 203 لمقاومة ذلك. عليكم اكتشاف التخيلات التي تملككم عند التمكير في الفشل وعليكم تغييرها، إضافةً إلى

الكلمات التي تقولونها لأنفسكم. أخيراً. عليكم الاعتماد على التمرين الذهني الخاص بما تريدون حصوله.

عند التفكير هي الفشل تحضرون العقل للفشل وتحملون من ذلك حقيقة. إليكم تمريناً أساسياً في البرمجة الذهنية للتحارب الحسية. يسعى هذا التمرين إلى التخلص من الخوف من الفشل في جميع الظروف.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الانتقال من الخوف من الفشل إلى اتخاذ الخطوات اللازمة

1- التفتوا إلى خوفكم. استرخوا وتنفسوا بحرية. لم تفشلوا حتى الآن. لم يقرر أي شيء حتى الساعة.

2- فكّروا في هدفكم. كيف تتحيلونه؟ ما هي الصور التي تتحيلونها؟ راقبوا ذلك بدقة. إن لم تستطيعوا معرفة تفاصيل هذه الصور. حاولوا أن تتوقعوها. قد تتمحور التخيلات حول شعورك بالخزي مع كلمة «فشل» مطبوعة على جبينكم. من حقكم الخوف من ذلك. ولكنه لم يحصل في الحقيقة.

3- راقبوا صوركم الذهنية وحاولوا فصل أنفسكم عنها. عندها، يتوقف الخوف عن السيطرة عليكم ويبدو وكأنه فيلم محيف أو كوميدي.

4- حاولوا التلاعب بتفاصيل الصورة. يؤدي ذلك إلى منع التخيلات من التأثير عليكم. على سبيل المثال، كم يبلغ حجم الصورة؟ هل هي ملونة؟ هل هي متحركة أم ثابتة؟ تلاعبوا بهذه التفاصيل الحسية لتصبح:

- أصغر حجماً.

- غير واضحة.

- سوداء وبيضاء.

- ثابتة كالصور الفوتوغرافية.

تؤدي هذه التغيرات إلى تقلص تأثير التخيلات عليكم.

5 اصفوا إلى حديثكم الداخلي. إليكم الاحتمالات التي قد تقولونها باطنياً.

- لست كفواً.

- سافشل.

- سيهزأ الناس مني.

- سأخطئ.

اصفوا إلى الصوت الباطني هل هو صوتكم أو صوت الوالد أو الوالدة أو المعلمة؟

تلاعبوا بنبرة الصوت اجعلوه أسرع وكأنه صوت شخصية من الرسوم المتحركة. اجعلوه أبطأ الآن إلى أن يصبح مضحكاً. أصيخوا بعض الموسيقى المضحكة. تلاعبوا بالصوت إلى أن تبدووا بالضحك عليه.

ما الهدف الإيجابي للصوت؟ هل ما يحاول إيجاء أمر مهم؟ الهدف من الصوت يكون عادة منع الآخرين من السخرية منكم أو الحفاظ على الأمان أو تأكيد أنكم مجهرون بما فيه الكفاية. هذه أمور مهمة. غيروا التعابير لتصبح إيجابية. على سبيل المثال، قولوا «سأبذل ما بوسعي» عوضاً عن «لست كفواً بما فيه الكفاية».

6- فليكن الهدف واضحاً، ما الذي ترغبون في حصوله؟

تحيلوا ما تريدون حصوله وأنتم منفصلون عن ذلك. حاولوا تحيله بشكل واضح مع الحفاظ على فصل النفس عن هذه التحيلات وكأنها شاشة ذهنية.

7- قوموا بالتمرير الذهني على الهدف. عند وصولكم إلى حالة من الرضى، تحيلوا عيش الطرف تماماً كما تريدونه أن يحصل، واستمتعوا بالأحاسيس التي ترغبون فيها؟

8- هل من خطوات إضافية عليكم اتخاذها ليصبح التخييل حقيقياً؟

9- ضعوا مخططاً لما عليكم القيام به، وليكن مؤلماً من سلسلة خطوات توصلكم إلى الهدف. قد تضطرون إلى تعديل المخطط بعد أن تبدووا تطبيقه ولكن

عليكم أن ترسموا خطة محددة ما الخطوات التي عليكم اتخاذها ليصبح احتمال النجاح أكبر؟

لم تكرر التحيلات المخيفة حقيقية. من الأفضل التفكير فيما تريدون تحقيقه لا فيما تخافون حصوله. عندها، تحضرون العقل للنجاح لا للفشل.

القلق حيال الأداء أمام الآخرين

يعاني الكثير من الأشخاص من التوجه إلى عدد كبير من الناس ويعاني عدد كبير من الممثلين والموسيقيين من خشية الصعود إلى المسرح. كما يعاني الرياضيون قبل المباريات. كلما كانت المسألة مهمة ارداد الخوف. يعاني بعض الأشخاص من الخوف عند التفكير في التحدث أمام حشد صغير من الناس الذين قد لا يرونهم محددًا.

الخطوة الأولى للتخلص من هذا الخوف. عليكم أن تطرحوا على أنفسكم السؤال التالي: هل أستحق النجاح؟

إنكم تستحقون النجاح عندما تكونون قد تحصرتم بها فيه الكفاية. إن لم تكونوا جاهزين، فإن الخوف هي هذه الحالة يكون منطقيًا عليكم أن تتمرّنوا مرارًا وتكرارًا. عليكم التمرن مدة خمس دقائق على كل دقيقة من أدائكم أمام الآخرين. إن كنتم لا تعرفون كيفية القيام بذلك، الحووا إلى مساعدة شخص قد يدرّبكم أو كتاب يعطيكم تعليمات عن كيفية تنظيم عملكم.

افترضوا انكم قد تمرنتم بما فيه الكفاية. تعلمون عندها أنكم تستحقون النجاح ولكن الخوف ما زال يملككم ولا تستطيعون فهم السبب، ترغبون في النجاح وتعلمون أن الجمهور يريد أن تتححووا أيضًا. (يرعب أي جمهور في الاستمتاع ولا يريدون فشل المؤدي أو العودة إلى المنزل بعد تحريرة سيئة، خصوصاً إن كانوا قد دفعوا المال لشراء البطاقات).

الخوف من الأداء أمام جمهور هو نوع من المخاوف حيال المستقبل. إن كنتم قد تمرنتم بما فيه الكفاية وإن كنتم ما تزالون حائفين بالرغم من أنكم حاصرون، فعليكم عندها تطبيق التمرين التالي:

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الخوف من الأداء أمام جمهور

- 1- التفتوا إلى الخوف. إنكم خائفون وهو شعور طبيعي ومنطقي ولا يشير إلى أنكم ستفشلون. يصاب أفضل المؤدين بالخوف قبل صعودهم المسرح.
- 2 استرحوا. تنفسوا بعمق وحاولوا الزفير مدة أطول من الشهيق.
- 3- ما الذي تتخيلونه؟ فكروا في الأداء الذي عليكم القيام به. كيف تتخيلونه؟ ما الصور التي تتخيلونها؟ إن لم تستطيعوا تحديد هذه الصور، حاولوا توقعها. قد ترون أنفسكم في موقف محزن تتعرضون لسخرية الآخرين. من حقكم الخوف إن حصل ذلك ولكنه لم يحصل في الحقيقة.
- 4- انفصلوا أنفسكم عن الصورة هذه. راقبوا أنفسكم في هذا الموقف. عندها، تتخطون الخوف.
- 5- تلاعبوا بتفاصيل الصورة. اجعلوها أصغر حجماً أو أقل وضوحاً. تلاعبوا بلونها وحركتها. لاحظوا أن ذلك يجعلكم تشعررون براحة أكبر.
- 6- استمعوا إلى صوتكم الباطني. وما الذي تقولونه باطنياً حيال الأداء؟ إليكم بعض الاحتمالات.
 - لست كفواً.
 - سيسخر الناس مني.
 - علي العودة إلى المنزل.
 - من المستحيل أن أنجح.
- تلاعبوا بنبرة الصوت. اجعلوه أسرع أو أبطأ. أضيفوا الموسيقى أو الحزوا إلى صوت شعص آخر. الحزوا إلى جميع التغيرات التي تحتاجون إليها.
- 7- ما الهدف الإيجابي للصوت؟ ما الرسالة التي تستتحوها من هذا الصوت؟ قد يهدف هذا الصوت إلى الحيلولة دون تعرضكم للسخرية أو إلى التأكد من أنكم على أتم الاستعداد. غيروا الكلمات للتعبير عن الهدف الإيجابي.

- 8 حددوا هدف الأداء. ما الذي تريدون حصولة؟ تحيلوا ما تريدون حصولة وأنتم منفصلون عن الموقف. تخيلوه بشكل واضح ومفصل. حافظوا على كونكم منفصلين عن الحالة. راقبوا ما يحصل.
- 9- تمرّبوا ذهنياً. تحيلوا عيش الحالة وما تريدون حصولة. استمتعوا بالأحاسيس التي تريدون الشعور بها.

تضخيم العوارض

هناك وسيلة تستطيعون اللجوء إليها للتخلص من الخوف من الأداء أمام جمهور. على سبيل المثال، حاولوا أن تتوتروا. إن تصيب العرق منكم حاولوا أن تعرفوا شكل إصافي. إن كنتم ترتعشون حاولوا أن ترتعشوا بشكل إضافي. هذا تأثير مثير للاهتمام. عند محاولتكم الشعور بالأحاسيس التي تقلقكم، تبدأ بالاضمحلال. عندما تحاولون التخلص منها، كثيراً ما تكون النتيجة ازديادها.

افترضوا أنكم استطعتم قيادة العوارض. يعني ذلك أنكم تسيطرون عليها. إن تمكنتم من تضخيم العوارض، عندها ترتاحون وتتحكمون فيها.

بإمكانكم أيضاً أن تعترفوا بتوتركم. عندها، يفقد التوتر سيطرته عليكم. كثيراً ما يستمر ما تحاولون مقاومته.

التفكير في الفشل

عند تفكيركم في الفشل، ما التشبيه أو المجاز الذي تستخدمونه؟ اللغة مهمة في هذه الحالة إذ إنها تشير إلى ما تشعرون به.

إليك بعض التشبيهات الشائعة التي يستخدمها الناس لوصف الفشل.

- الاختناق.
- الانهيار.
- الخسارة.
- الانفجار.
- السقوط.

ما العبارات التي تخطر في بالكم عند التفكير في الفشل؟ تشير هذه الكلمات إلى التوتر الجسدي ولذلك تستطيعون عند التفكير فيها تغيير استخدامكم للجسم والتلاعب بالخوف. تساعد اللغة على تغيير التفكير والحركات الجسدية.

بوسعكم تطبيق التمرين التالي أثناء الأداء أو قبله لمقاومة الخوف الذي قد يعرض نجاحكم للخطر.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تغيير الظواهر الجسدية

- 1- إن كنتم تمكرون في المثل وكأنه احتياق، تنمسوا وانقوا رأسكم عالياً.
- 2- إن كنتم تفكرون في الفشل وكأنه تجميد، استرحوا وتحيلوا شعوركم بالدفء وكأنكم أمام مدفأة.
- 3- إن كنتم تمكرون في الفشل وكأنه انهيار، تحيلوا أنكم تبحثون عن الموارد التي تحتاجونها وأنكم تحدونها.

الخوف من الفشل والقلق حيال الأداء أمام الآخرين نوعان من المخاوف الخيالية ولكنها قد تكون شديدة إلى درجة تحول دون نجاحكم. كلما ارداد خوفكم. بات احتمال الفشل أكبر مما يؤدي بدوره إلى خوفكم بشكل أعمق. بوسعكم التخلص من ذلك الخوف من خلال تطبيق تمارين البرمجة الذهنية للتجارب الحسية.

ركّزوا على ما يدور داخلكم من أفكار وتخيلات وأحاسيس، حيث إن ذلك يساعدكم على النجاح.

الفصل العاشر

التأقلم مع التغيير: غموض المستقبل

«كثيراً ما تفوتنا الفرص المربحة بسبب الشكوك التي قد
تخيمننا وتحول دون قيامنا بأي محاولات»

ويليام شيكسبير

يتطرق هذا الفصل إلى التغيير وكيفية التأقلم معه. كل شيء يتبدل، ولكننا لا نلاحظ عادةً التغييرات التي تتم بطريقة تدريجية. لا يتغير وجهها هي غصون ساعة أو يوم أو حتى أسبوع. ولكن أي مقارنة، لصورة قديمة أخذت لكم من سنة وأخرى حديثة، تظهر لكم كم التغيير هي معظم الأحيان، بتقبل التغيير الحتمي والمتوقع (بالرغم من عمليات التجميل التي باتت تساعد على الحفاظ على مظهر هنيئ). الصعوبة تكمن هي تقبل التغييرات التي تُفرض علينا والتي تصعب السيطرة عليها والتي لا نرغب فيها. إضافةً إلى ذلك، تصبح المسألة أكثر تعقيداً عندما نواجه عدداً من التغييرات يفوق ما يسعنا تحمله هي الوقت نفسه. إن التحول من حصول تغييرات كهذه يصيبنا بالذعر. مهما كان التغيير، فإنه يستغرق بعض الوقت، وإن حياة المرء بمنزلة رحلة بين الحاضر والمستقبل.

إساً لا نلاحظ التغييرات البسيطة والطبيعية. ما نشعر به هي التغييرات الرئيسية والصخمة التي تؤدي إلى تبدل نظام حياتنا وعاداتنا، أو تلك التي تجعلنا نخسر أو نربح شيئاً مهماً. تتم هذه التغييرات بطريقتين:

- تَمرض علينا ولا نستطيع التحكم فيها .

- تكون نتائج اختيارنا الشخصي .

يسهل تقبل هدير الوعي من التغيير إن استطعنا أن نبقي التفاصيل المهمة المتعلقة بحاضرنا تماماً كما هي، وأن ننقلها معنا إلى المستقبل، إلا أن ذلك غير ممكن في بعض الحالات.

التغيير الذي يفرض على المرء

قد يتم فرض التغييرات علينا مما يجعلنا غير قادرين على التحكم فيها، قد يكون هذا التغيير حيداً كالحصول على ترقية أو على حائزة اليانصيب، لا تشكل هذه التغييرات أي مشكلة بالرغم من أنها قد تتسبب في بعض الصفوفات النفسية، كثيراً ما لا نرعب بتغير التفاصيل الإيجابية هي حياتنا، وإن حصل ذلك، نود أن تتبدل إلى ما هو أفضل، إن التغييرات التي تمرض علينا تشكل صنفاً نفسياً وبعثرها بغيضة، وهذا ما يحصل عند حسارة المال أو الاضطراب إلى الانتقال إلى منزل آخر، على سبيل المثال، تتسبب هذه التغييرات بانزعاجنا ونصاب من جرائها بحوف من المستقبل، تتساءل عندها هل ستجري الأمور على ما يرام؟ وهل سنستطيع التأقلم مع ما قد تبدل من أحوال؟ وهل كانت حياتنا ستستمر كما كانت في السابق؟

عند فقدانكم لوظيفتكم، لا تتعلق المسألة بالوظيفة فحسب، فهناك أمور أخرى على المحك كوضعكم المادي ونمط حياتكم وقدرتكم على إعالة من تحبون، كما تتأثر نظرتنا الذاتية، فنبدأ بأن نشك في كوننا أشخاصاً مبدعين ومنتجين، إن كنتم تستمتعون بوظيفتكم فإن فقدانها يعني عدم شعوركم بالرضا والمتعة اللذين كنتم تحصلون عليهما أثناء عملكم، قد يؤدي التغيير إلى نتائج إيجابية، وقد يحثكم على إنشاء شركتكم الخاصة مما قد يعني نجاحاً باهراً ومريداً من الرضا المهني الذي قد يفوق ما كانت تمنحكم إياه وظيفتكم السابقة، عندها، تشعرون بأن التغيير كان لصالحكم، وبأنه كان بمنزلة تحدٍّ تحول إلى فرصة، إلا

أنكم لا تشعرون بكل هذه الأمور في لحظة فقدان الوظيفة. عندها، تأملون بتحسّن حالكم ولكنّ هذا الأمل يختلط مع خشيتكم من عدم إيجاد وظيفة أخرى أو من الحصول على وظيفة يكون راتبكم فيها أقلّ ممّا كنتم تتقاضون في السابق. لذلك، قد يؤدي التغيير إلى الاكتئاب والمرص والمقر. عندها، يكون التحدي بمنزلة كابوس لا فرصة.

إنّنا بنينا أحكامنا المتعلقة بالتغيير، معتبرين إياه إيجابياً أو سلبياً، هي لحظة حصوله. لكننا لا نكتشف حقيقة المسألة إلّا بعد تعرّصنا للتغييرات بوقت طويل. إنّ ردّة الفعل الأولية عند حدوث أيّ تغيير تتمحور عادةً حول الشعور بالخوف والقلق. نعتبر عندها أنّنا فقدنا شيئاً ذا قيمة عالية، ولا نكون متأكدين عندها من قدرتنا على إيجاد البديل.

التغيير الذي يختاره المرء

قد يكون التغيير ناتجاً عن خيار حاسم، نرغب عندها في الحصول على ما هو أفضل ونتحكم بالتغيير وبالمسار الذي يتبعه. بالرغم من أنّ ما من ضمانات بأنّ الأمور ستؤول إلى الحال التي نرغب فيها، إلّا أنّنا غالباً ما نعتبر هذا النوع من التغييرات إيجابياً.

على سبيل المثال، كانت وظيفتي مريجة ومريجة، وكانت الفرص المستقبلية هي تلك الوظيفة وبعد تخرجي مثيرة للاهتمام، استقلت من الوظيفة بعد سنتين لأعمل في مجال الموسيقى. أمضيت شهرين عاطلاً عن العمل دون أي راتب أو مردود مادي، كان هذان الشهران محييين ولكنني لم أشك يوماً بأنّ الأمور ستتحري على ما يرام في المستقبل القريب. لم أدم قط على التغيير الذي قمت به واعتبرته خياراً صائباً.

التغييرات الخارجية والداخلية

للتغييرات مصدران هما:

- خارجي، أي متأت من البيئة والعالم الخارجي.

- داخلي، أي نابع من الذات.

للتغييرات التي يقرر المرء القيام بها دوافع شخصية، مما يعني أن لا أحد يستطيع أن يفرض عليكم هذا النوع من التغيير. غالباً ما تتمحور هذه التغييرات حول التنمية الذاتية، كـرغبتكم بالتخلي بمريد من المحبة أو الإبداع. هناك رابط بين التغييرات الداخلية والخارجية، وتكمن الأهمية في صنعها. هل مصدرها حدث خارجي أم قرار شخصي؟ للتغييرات الرئيسة والخارجية القدرة على تنمية صفات تحتاجون إليها للتأقلم مع ما قد تبدل. وعندما تقرررون القيام بتغيير شخصي، فإنكم تلجؤون عادة إلى مساعدة أشخاص معينين أو ظروف عدة ليكون وضعكم أفضل.

تحمل التغيير

يواجه بعض الأشخاص التغييرات براحة تامة تفوق تلك التي يشعر بها الآخرون. يفترض البرامح المعتمدة على البرمجة الذهنية للتجارب الحسية أن للأفراد ثلاثة أساليب متعلقة بردة الفعل وبطريقة فرص التغيير. يفصل مختلف الأشخاص أحد هذه الأساليب وفقاً لتجاربه في مرحلة الطفولة. ولكن ذلك لا يبقى ثابتاً طوال الحياة بل يتبدل مع الوقت.

يطلق على الأسلوب الأول اسم «التمائل» ومن يتبعون هذا الأسلوب في حياتهم لا يحبون التغيير، وقد يرفضون التأقلم معه. إنهم أشخاص يتحلفون عن غيرهم في استخدام التقنيات الحديثة أو في تطبيق نظريات جديدة. يتأخر هؤلاء الناس في التأقلم مع التغييرات، ويفصلون عدم حدوث أكثر من تغيير رئيس واحد في كل عقد من عمرهم. كما لا يفكر هؤلاء الأشخاص بفرض التغيير في حياتهم ولا يحبون تبديل النظام الحياتي المعتادين عليه.

أما الأسلوب الثاني، فإنه «التمائل مع استثناءات»، ومن يتبعون هذا الأسلوب في حياتهم يفصلون تبدل الظروف مع الوقت على تغييرها بشكل مفاجئ وسريع. يفضل هؤلاء الأشخاص التغيير التدريجي ومدة زمية لا تقل عن خمس سنوات تفصل بين التغييرات الرئيسة.

يدعى الأسلوب الأخير «التباين». ويجب من يتبعونه التغيير ويفرصونه على أنفسهم ويقاومون كل ما هو ثابت وروتيني. يرغب هؤلاء بالتغييرات الرئيسية كل سنة أو سنتين. إنهم أول من يطبق التقنيات الحديثة. لكنهم يقاومون التغييرات الخارجية غير المرغوب فيها، إلا أنهم أكثر من يستطيعون التأقلم مع هذه التغييرات ويتفلسون عليها بطريقة أفضل من تلك التي يتبعها من ينتمون إلى أسلوب التماثل.

من خلال التعرّين التالي، يمكنكم اكتشاف الأسلوب الذي تتبعونه عادةً في حياتكم.

اكتشاف أسلوب تأقلمكم مع التغيير

1 - ما الصلة بين وظيفتكم الحالية وتلك التي كنتم تشغلونها في العام الماضي؟ (إن كنتم عاطلين عن العمل، فما هي الصلة بين نمط عيشكم الحالي وذلك المتبع في السنة الماضية؟).

2 - تذكروا عطلاتكم السنوية في كل من الأعوام الخمسة الماضية.

- هل زرتكم منطقة أو بلداً مختلفاً كل سنة؟

- هل زرتكم المكان نفسه كل سنة؟

- هل ارتدتم المكان نفسه إلى أن شعرتم بالملل منه وغيرتم وجهتكم؟

3 - ما عدد التغييرات الرئيسية التي حدثت في حياتكم في السنوات العشر الأخيرة؟

4 - ما عدد الوظائف التي شغلتموها في السنوات العشر الأخيرة؟

من السهل اكتشاف أسلوبكم في التأقلم مع التغييرات من خلال الإجابة عن هذه الأسئلة.

يعتمد أسلوب التماثل على التشابه في الظروف الحياتية، مما يعني أن الإجابات ستمحور حول ذلك التشابه. يرتاد المتممون إلى هذه الفئة الأماكن

نفسها أثناء العطلات السنوية، ولم يتعرضوا إلى التغييرات في حياتهم في السنوات العشر الأخيرة، وشغلوا ما لا يريد على وظيفة أو وظيفتين.

أما أسلوب التباين، فمن يطبقونه يحسمون عن السؤال الأول الخاص بالتغييرات الحياتية والمهنية غير معترفين ببعض التشابه بين ظروفهم الحياتية التي قد لا يعلب عليها التغير. يرتاد هؤلاء الأشخاص أماكن محتملة أثناء عطلاتهم السنوية ويتعرضون للعديد من التغييرات الرئيسة في حياتهم ويشغلون وظائف مختلفة في فترة قصيرة.

هذا تمرين بسيط يهدف إلى مساعدتكم على اكتشاف أسلوبكم في التأقلم مع التغييرات. ما من أسلوب أفضل من غيره، والأهمية تكمن في معرفة ما تفصلونه وما تخصصون له اهتماماً أكبر. حافظوا على الشات في المسائل المهمة. إن كانت في حياتكم علاقة حب ثابتة، تستطيعون عندها التأقلم مع العديد من التغييرات الأخرى.

التغييرات الرئيسة

يعتبر الجميع تغييرات رئيسة وحدرية في حياتهم. وهذه التغييرات هي أكثرها تعقيداً وتؤثراً وإثارة للاهتمام. هناك تحربة خاصة بي تفسر طبيعة هذه التغييرات.

في العام 2000، كنت مقيماً في لندن. لم أكن سعيداً بالرغم من أنني كنت مرتاحاً وباححاً. كنت على إدراك بأنني قادر على أن أكون إنساناً أفضل يعيش حياة أحسن. إلا أنني لم أكن أعرف كيفية التوصل إلى ذلك وما علي القيام به. كنت أستمتع بوظيفتي الاستشارية والتدريبية وبعملي كمؤلف، ولكنني شعرت بالفراغ. كنت أحلس في مكتبي وأفكر ملياً بأمور كثيرة. تغير لون الأوراق على أغصان الأشجار خارج المنزل مع تغير المواسم، ولكن شيئاً لم يتبدل داخلي.

شعرت بالملل وكنت أدرك أن الحياة غير ممتعة. كنت أعلم أنني قادر على تحقيق المزيد والتمتع بطروفي أفضل، وكنت أعرف أن في داخلي قدرات أعمق. إلا أنني لم أستطع تحديد ما علي القيام به للتوصل إلى الظروف الأعلى مستوى.

كانت حياتي كلها قائمة على وجودي في إنكلترا، وكانت حياة أندريا هي البرازيل. تساءلت عما يجب فعله.

انتقلت إلى العيش في البرازيل.

هذه جملة قصيرة تحمل في طياتها مرحلة طويلة من الخوف والفرح والرحلات الطويلة والاتصالات الهاتفية في منتصف الليل والمراقق والالتقاء. كان القرار سهلاً، ولكن هناك فرقاً بين اتخاذ القرار وتتميده. استغرق ذلك عدة أشهر اضطرت فيها إلى القيام بالعديد من التدابير ومنها محاولة تقبّل غموض المستقبل. كانت مخاوفي كثيرة ومختلفة وتمحور معظمها حول فقدان ما كنت معتاداً عليه والتساؤل حول ما سيكون البديل.

كنت قد أمضيت حياتي بأكملها في إنكلترا. كنت واسع المعرفة بما يتعلق بالثقافة الإنكليزية وكنت أعرف كيفية التصرف في هذا البلد. كنت أتقن اللغة الإنكليزية التي كانت أكثر ما أدّى إلى صلابة صلتي مع هذا البلد. كان أصدقائي مقيمين في إنكلترا. إضافةً إلى أولادي. كانت عاداتي كلها مرتبطة بإنكلترا. كنت أقدر الكثير من التفاصيل الحياتية في إنكلترا ونمط العيش فيها.

عندما تواجهون التغيير، تصبح أبسط الأمور كثيرة الأهمية كرائحة فصل الخريف في إنكلترا، ورياح أيلول/سبتمبر الباردة، وأشعة الشمس الخجولة التي تحملكم تفكرون ملياً قبل شراء البطوة. كنت أشعر أنني أفهم حياتي بشكل كامل وأستطيع توقع ما سيحري فيها من أحداث، وكل ذلك بسبب اعتيادي على البلد وشوارعها ومتاجرهم. كان مكتبي تماماً كما أحلم به، والحاسوب وآلة الطبع في المكان الذي لطالما أحببت وضعهما فيه. كنت أعرف الأطعمة التي أحبّها وحيث أستطيع شراءها. كنت أحصل دوماً على المجلات التي تحلّل العالم بالأسلوب الذي اعتدت عليه. كان كشك الصحف في المبنى الملاصق. لم أكن أدرك كمية الكتب والصحف والأوراق التي قد جمعتها، إلا أن حميعها كان بالغ الأهمية بالنسبة لي. كنت كمعظم الناس أقرر التخلّص من بعض الصحف المتراكمة لأسهل حياتي ومن ثمّ أكتشف أن كلّ الجرائد التي أملكها مهمة.

كانت هناك بعض الأمور التي لم تعجبني هي إنكلترا. على سبيل المثال: سررت بعدم اضطراري إلى التدمير وإلى سماع الآخرين يتنمرون حيال الطقس. سعدت بأنني لم أعد مضطراً إلى تناول الأطعمة الانكليزية الرائعة.

لم أكن حائفاً من بدء حياة جديدة أفضل في البرازيل. لم يكن لدي أدنى شك في أنني واندريا سنكون شديدي السعادة في البرازيل. كنت مؤمناً بقدراتي وبقدراتها. إلا أن هذا التغيير الذي كنت أتوق إليه شدة كان يعني فقدان الكثير من الأمور القيّمة.

الخسارة

إن أساس الخوف من التغيير هو القلق من فقدان شيء ما. تتبع مخاوفنا الأساسية من فقدان التوازن (السقوط) والاعتماد عن أحبائنا الذين نعتمد عليهم للحصول على الرعاية (الهجر). إن الهجر بمثابة الموت بالنسبة إلى الأطفال. إن التعبير يشير إلى القموض وإلى إمكانية فقدان شيء يعتبره بالغ الأهمية. علينا تقبل الخسارة والتأقلم معها.

عند تمكيرنا في الخسارة، نتخيل فراغاً سبق أن ملأه شخص أو شيء ما. هذا الفراغ يدل على فقداننا لشيء أو شخص ما، مما يصيبنا بالحزن. لطالما استخدمنا كلمة الخسارة عند وفاة أحد أحبائنا.

عند تمكيرنا بمقدارنا لشيء ذي أهمية، نتخيل هذا الشيء ومن ثم نتخيل عدم وجوده في حياتنا. لا نعرف عندها أين هو وقد لا نعثر عليه وبالطبع لم يكن فقداًه أمراً كنا نرغب فيه. ليست الخسارة مسألة ممتعة، وكثيراً ما تدلّ على تعبير قُرض علينا.

عند تفكيرنا بتركنا لشيء ما لا بفقدانه، نتخيل وضع شيء على حدة وتركه هناك والمضي بحياتنا. إنها مسألة نقررها بأنفسنا أي أنها ليست أمراً خارجاً عن نطاق سيطرتنا. كما نعلم أننا نستطيع الرجوع إليه إن كنا نرغب فيه مجدداً. ليس شيئاً قد فقدها. ساعدتني أندريا على فهم أنني لم أكن مضطراً إلى

خسارة أي شيء. فسُرت لي أنني أستطيع ترك هذه الأشياء والعودة إليها إن أردت ذلك. أسهم ذلك في استيعابي للتغيير.

هناك نوعان من الخسارة. قد تفقد أشياء مادية أو أشخاصاً معينين. كما قد تفوتنا الخبرات المختلفة. عندما انتقلت إلى البرازيل، تركت أصدقائي وأغراضي التي كنت أعتبرها ذات قيمة عالية. كما عني انتقالي إلى بلد آخر إمكانيّة تقويت بعض الخسرات كالتمزّه هي الخريف وتناول الشوكولا. لكنني ما زلت قادراً على الاتصال بأصدقائي وأحبائي ولم أخسر ذكرياتي التابعة إلى خبراتي الماضية. ما زالت ذاكرتي قادرة على إعادة هذه التجارب إلى ذهني.

ما زال أصدقائي وأولادي في إكلترا. لست حريماً ولا أشعر بأي فراغ. قمت بما بوسعي كي لا أشعر بذلك. أعتقد أن العادات والأشياء المادية قد تمنعنا من المضي في حياتنا وإن كانت مفيدة وحيدة. علينا الاعتماد على هذه الأمور كأسس للانتقالنا إلى ما هو أفضل قد تحول الأشياء الحميلة دون تمتعنا بحياة رائعة إن استطاعت تقييدنا. على الحمال إرشادنا إلى ما هو أحمل، وإلا قد يتحول الرضا إلى قبول الأمور كما هي ومن ثم الشعور بالملل. إننا بحاجة دائمة إلى حلم أكر من الحلم الذي نعيشه في الحاضر.

العادات

للعادات صفة وثيقة بالخسارة. إنها أنماط من التصرفات التي اكتسبناها مع الوقت وبعد مجهود من قبلنا. العادات أمور لا إرادية تعمل على الحفاظ على الثبات في حياتنا. تتطلب العادات مجهوداً كبيراً ويتطلب تغييرها مجهوداً أكبر. من المستحيل عدم تكوين عاداتنا الخاصة بكل شيء، نكرره بالطريقة نفسها يزداد سهولة إلى أن نصبح غير محتاحين إلى التفكير فيه قبل تطبيقه. العادات مجموعات من التجارب التي قد اكتسبناها مع الوقت، وتبقى هذه العادات إحدى أهم التفاصيل الحياتية.

قد تتعلق العادات بملاسنا ومظهرنا، كما قد تعني طريقة التحدث والقيام بمختلف الأفعال. العادات هي من أهم الدلائل التي تصف الأشخاص. العادات

هي ما تحمل من التغيير أمراً صعباً. إذ إن الحاضر سهل وبسيط بسبب وجودها في حياتنا.

إن بعض العادات التي نعتبرها تافهة هي في الواقع أمور صعبة الاكتساب. راقبوا طملاً يحاول أن يربط شريط حداته. تعمل العادات على تسيط الحياة وهي مسائل شديدة المائدة. إلى أن نرغب في التغيير. عندها. تبدأ هذه العادات بالمقاومة وإن كانت مهمة بالنسبة إلينا. فإننا ندأ بمقاومة التغيير أيضاً. للعادات قدرة على توجيهها والتأثير فيها دون أن نلاحظ ذلك. يتم ذلك نتيجة للمثبتات التي تتمتع بها والتي تؤدي إلى تأثرنا بها قد تكون هذه المثبتات أشياء نراها أو نسمعها أو نشعر بها في البيئة من حولنا أو في نفوسنا.

لا تعمل العادات على التعريف عنكم إذ إنكم أنتم من قمتم بابتكارها. ولذلك هأنتم تستطيعون إدراكها. يتعلق التغيير بأدراكنا لبعض العادات وإيقاف بعضها وتعلم غيرها كبدائل لها.

من الصعب جرد العادات لأننا لا ندركها. لا يتم إدراكنا لها إلا عندما يحدث ما يغير حياتنا. عندها. نشعر بعدم الراحة لأننا نحس بعدم الانتماء إلى عالمنا الجديد. إننا لا ندرك مدى اعتمادنا على عاداتنا إلا عندما نفقدها. عندها. علينا تعلم عادات جديدة تملأ الفراغ الذي تكوّن من حرأ. فقدان القديمة منها.

نعم العادات حياتنا وتحدد ما نقوم به وما نتجنبه. على سبيل المثال. أثناء تترهي في شوارع لندن التي طالما ألتها. لم أكن حذراً من السارقين. لدي عادات تتعلق بما أحذر منه أثناء تنزهي كالسيارات. خصوصاً أنني لا أريد أن تدوسني إحداها. كما أنته إلى واحات المحلات. ولكنني أنته إلى التباين بين الناس وإلى التفريق بين من هم ودودون ومن قد يؤدي. لم أقم بذلك لأن تعرضي للسرقه في شوارع لندن أمر لم يكن محتملاً. هي ريو دي جنيرو. كنت بحاجة إلى عادة جديدة وهي الحذر من الأشخاص وأنا أتزه. وخصوصاً هؤلاء الذين أظهروا لي اهتماماً غير عادي أصبحت أكثر حذراً من الافراد الذين ينصرون بطريقة

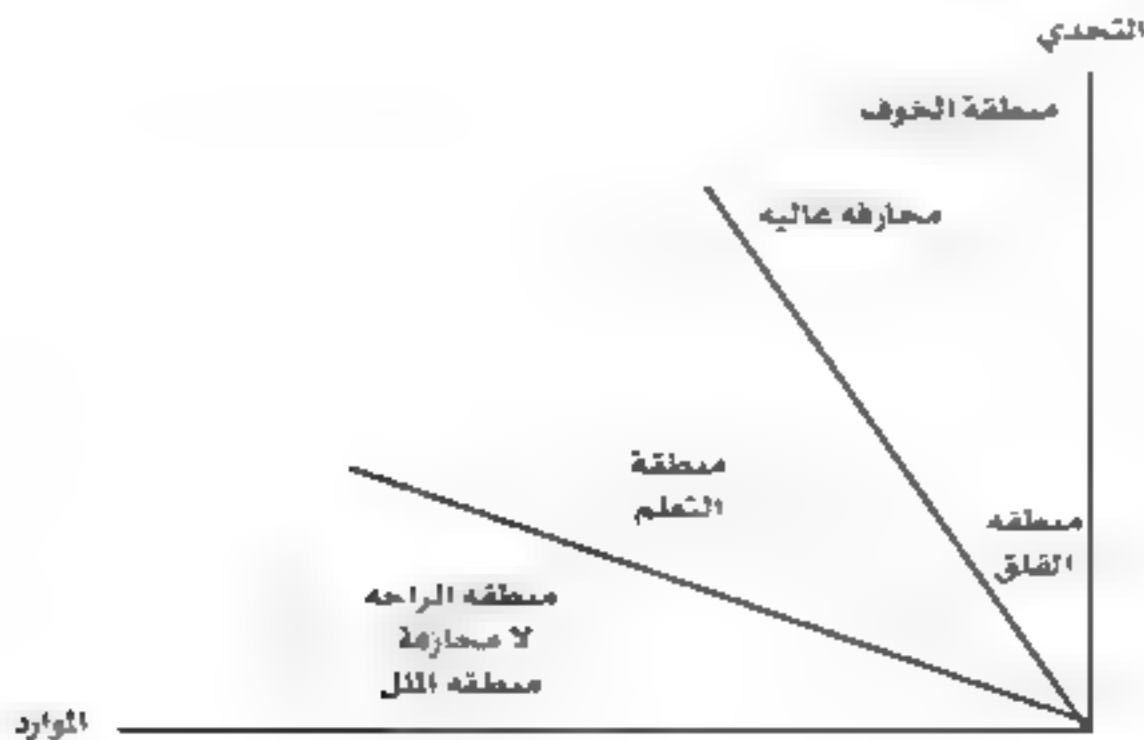
خارجة عن الإطار العادي. بدأت بتمية القدرة على مراقبة الناس وهم يمشون، مهما كان عندهم. بدأت أبحث عن حركات غير عادية قد تثير الريبة.

تعمل العادات على توجيه انتباهها. عندما نعتاد على أمر ما، فإننا نتوقف عن إعارته أي انتباه ويصبح بمنزلة خلفية. إن سيطرت العادات على العلاقات وعلى معاملتنا للناس وعلى عملنا، فإن ردة فعلنا تكون دوماً مماثلة لأفعالنا المشابهة. نمقد عنصر الإبداع عندها وتصبح الحياة مملة.

عندما ترغبون في التغيير، فإن العادات تقيدكم، كلما ازداد حجم التغيير، استغرق التخلص من العادات مجهوداً أكبر، والمثير للاهتمام هو أننا لا نشعر بأن العادات تقيدنا بل نحس بالراحة لمجرد وجودها في حياتنا.

التغيير والموارد

يشكل كل تغيير نوعاً من التحدي. إذ إن المطلوب منا هو التغلب على الخوف من المستقبل المجهول وتقبل فقداننا لشيء نملكه وتبديل عاداتنا. أما التحدي الأكبر فينبع من التغييرات الصعبة التي لا نستطيع التحكم فيها والتي تحتم تغيير الكثير من عاداتنا. كلما كانت مواردنا أكثر عدداً، شعرنا بالقدرة على التحكم في المسألة، وكلما ازدادت سهولة التغلب على الخوف وتغيير عاداتنا، يؤدي كل تغيير إلى توازن عاملين مهمين هما حجم التحدي والموارد التي نشعر بضرورة تحكمنا فيها.



عند شعورنا بأننا نملك ما يكفي من الموارد لمواجهة التحدي، يغلب علينا الإحساس بالراحة وقد نحسّ بالملل. هذا النوع من التغييرات شديد السهولة عندما يكون التعبير أكثر تعقيداً ويتطلب عدداً أكبر من الموارد التي نملكها، فإننا نشعر بالقلق. إن كانت أكثر تعقيداً بشكل بسيط، فإننا نشعر بالخوف. نحتاج إلى التوازن بين الموارد والتحدي. ينطبق الأمر نفسه على لعبة كومبيوتر ناجحة يجب أن تتمتع بدرجة كافية من الصعوبة لتبقي اللاعب مهتماً بها. إن كانت شديدة الصعوبة، فإن اللاعب يستسلم عندها. وإن كانت سهلة، فإنه يشعر بالملل.

إن طريقة فهمنا للتعبير أمر مهم للغاية. عندما نشعر بعدم امتلاك ما يكفي من الموارد لمواجهة التحدي فإننا نحاف مهما كان رأي الآخرين.

إن كنا نشعر بأن لدينا ما يكفي من الموارد، فعندها نكون واثقين من أنفسنا حتى إن حذرنا الآخرون وطلبوا منا أن نكون أكثر انتباهاً. لا يشكل الخوف مشكلة في منطقة الملل. إن تملكنا الشعور بالملل، فعندها نحتاج إلى مزيد من التحدي. أما في منطقة القلق، فإننا نشعر بالصعف وعدم القدرة على تحديد ما علينا فعله. قد تعمل هذه المنطقة على حثنا على محاولة إيجاد الموارد التي نحتاج إليها.

عند شعورنا بالخوف أو بالقلق، نكون في أمس الحاجة إلى الدعم. نحتاج إلى أصدقاء قد يساعدوننا ويمنحوننا الموارد الضرورية. يعمل هؤلاء على تشجيعنا للوصول إلى أكثر مما اعتقدناه ممكناً. نبذل عندها مجهوداً إضافياً ونبكتشف أننا نملك قدرات تفوق ما كان في اعتقادنا.

التبرير والتأجيل

ماذا يحدث إن لم نحصل على ما نحتاجه من الدعم أو الموارد؟ عندها، قد نبقى مقيدّين بالعادات أو غير قادرين على القيام بأي شيء بسبب شعورنا بالخوف والقلق. قد يظهر هذا الخوف بأشكال مختلفة.

الشكل الأول هو التبرير. ن فكر في جميع الأسباب التي تحثنا على عدم القيام بشيء حيال المسألة وتبدو هذه الأسباب مقبلة. قد نتأثر برأي الآخرين

وننتبه إلى آرائهم أكثر من اهتمامنا بقراراتنا وأفكارنا في هذه الحالة. يدفعنا الخوف إلى اللجوء إلى أفكار الآخرين. نتحيل العواقب السلبية المحتملة. مما يثير خوفنا. نفكر في الأسباب الوحيية التي تجعل من التغيير فكرة سيئة إلا أن التبرير يقوم دوماً بدعم العواطف فإبنا نعطي الأسباب وهماً لما هو منطقي. إن كنا نشعر بالخوف. فإبنا نجد أسباباً تبرر هذا الخوف. في بعض الأحيان، نغير اهتماماً أكثر إلى تحيلاتنا أكثر من اهتمامنا بالأسباب المنطقية. إلا أننا نعي، بشكل أو بآخر. أن التغيير لمصلحتنا وأننا نرغب فيه.

أما الشكل التالي للحواف فإبنا التأجيل. قد نرحل المسألة ظناً منا بعدم جاهزيتنا. لا نفكر عندها بالإشارات التي ستدبنا على أننا أصبحنا جاهزين. قد نضع مقاييس غير منطقية (على سبيل المثال عندما أصبح مليونيراً وأخضع لعملية تجميلية لأنمي وأزور جميع العواصم الأوروبية، عندها أصبح مستعداً للرواح...) إننا لا نعرف عادةً إن كنا جاهزين. ويشير التأجيل إلى أننا غير جاهزين.

لكن لم التأجيل؟ قد لا يكون هناك وقت مناسب للتغيير، ولكننا قد نصطر هي وقت ما إلى القيام بتلك الخطوة ونحن واثقون بما لدينا من دعم وموارد.

إن لم تحصلوا على الدعم والموارد. قد يستمر شعوركم بالصعف والحواف أو تقيّدكم بالعادات. هذا أمر محبط للغاية، ومهما حصل، فإبنا مسألة مرهقة نفسياً. إذ إنكم ستجدون أنفسكم غير قادرين على التغيير وإن كنتم ترغبون في ذلك، برداد شعوركم بالإحباط إلى أن يصل إلى أوجه. وعندها، تصبحون قادرين على اتخاذ القرار والأفعال المناسبة للحصول على التغيير الذي تحتاجونه.

عملية الخوف

يشرح الرسم التالي عملية الخوف.

تبدأ عملية الحواف بالشعور بعدم الرضى أو بتحدّ ما. يخشى المرء عندها فقدان شيء مهم، فيبقى حيث هو. كما تعمل العادات على الحيلولة دون انتقاله إلى مكان آخر. عندها، يشعر المرء بالإحباط وبالمزيد من الإحساس بعدم

الرصى . عندما يرتفع مستوى الإحباط إلى درجة كاهية، قد يتخذ خطوات معينة. من الأفضل أن تكون ردة فعل المرء فاعلة على أن يبقى كما هو دون أي تدابير مفيدة.

قد يخاف المرء من التغيير ولكن عدم اتخاذ تلك الخطوة قد يؤدي إلى عواقب سلبية.

استمعوا بالتمرين التالي لتحديد ما ترغبون فيه.

تحديد عواقب التغيير

● ما أفضل المواقف التي قد تحدث إن اتخذتم قرار التغيير؟ تخيلوا قيامكم بالتغيير. كيف تشعرون عندها؟ كم تبلغ أهمية هذه الخطوة؟

● أين تكمن أهمية التغيير؟ عندما تحددون قيمة التغيير بالنسبة إليكم، يصبح بإمكانكم اتخاذ القرار بالرغم من شعوركم بالخوف.

● ما أسوأ العواقب التي قد تحدث إن اتخذتم قرار التغيير؟ وماذا يحصل؟ بوسعكم تجنب هذه العواقب. قد تقرررون تحمل هذه العواقب، إذ إنها أفضل من الاستمرار بالعيش وأنتم غير مرتاحين. يمكنكم اتخاذ تدابير معينة لتقليل العواقب التي لا ترغبون في حصولها.

● ما أفضل المواقف التي قد تحدث إن لم تتغيروا؟ ما العوامل الإيجابية في حياتكم الحالية؟ هل هناك أسباب تدفعكم إلى البقاء حيث أنتم وإلى عدم المحازفة بالانتقال إلى حال مغايرة؟

● كم تبلغ راحتكم الحالية؟ ما العوامل الإيجابية في وضعكم الحالي؟ لهذا السؤال دلائل حول العادات التي تقيدكم.

● ما أسوأ العواقب التي قد تحدث إن لم تتغيروا؟ هل من الممكن أن يصبح الوضع غير مقبول؟ كم يبلغ سوء الوضع الحالي؟

ننقل الآن إلى الخطوة التالية: ماذا يحدث عند قيامكم بالتغيير؟

مرحلة الانتقال

يخرجكم اتخاذ قرار التغيير من دوامة الخوف. عندها تصلون إلى فترة مثيرة للاهتمام وهي مرحلة الانتقال. لقد تركتم مكانكم السابق ولكنكم لم تصلوا إلى المكان الذي ترغبون في الانتقال إليه. إن إعادة التوازن والثبات إلى الحياة مسألة تستغرق بعض الوقت.

تشبه المرحلة الانتقالية الوقت بين خطوة وأخرى. من السهل أن يمشي المرء بعد تعلمه ذلك. إلا أن ذلك يعني فقدان التوازن بشكل مستمر ليقوم المرء بالخطوة التالية يحصل ذلك لجزء من الثانية بينما تتحرك القدم إلى الأمام. لاستمرار التوازن، على المرء الاستمرار بالتحرك. كثيراً ما نفكر بالتوازن على أنه متصل بالثبات في مكان واحد، إلا أن ذلك النوع من التوازن غير مرئي. أما التوازن الديناميكي، فإنه يتم بواسطة الحركة. تخيلوا لاعب سيرك يمشي على حبل عالٍ، ليبقى متوازناً، عليه التحرك إلى الأمام. عندما يحاول التوقف، تكون النتيجة الحتمية السقوط من على الحبل. إلا أن هذا ما نحاول القيام به أثناء عملية التغيير. نشعر بالصعف ونتوقف عن المضي إلى الأمام.

ليست المرحلة الانتقالية مريحة فهي شديدة الغموض. علينا المضي إلى الأمام ولكن بشكل غير سريع. تكون ردة فعل معظم الناس عند وصولهم إلى مرحلة الانتقال هي محاولة عبورها بأسرع شكل ممكن لا ينجح ذلك، إذ إن الانتقال من مرحلة إلى أخرى يستغرق وقتاً - وثقة.

في مرحلة الانتقال، يحتاج المرء إلى الدعم. يحتاج إلى من يساعده في هذا الوقت العصيب ويحثه على المضي إلى الأمام. على المرء عندها ابتكار عادات جديدة وتعير بعض المصاهيم التي كانت حياته مبنية عليها. كما يكتسب المرء في هذه المرحلة معرفة أوسع متعلقة بذاته وبغيره.

استغرقت مرحلة الانتقال التي مررت بها في البرازيل بضعة أشهر. بات لحياتي نمط جديد في ساو باولو. استمتعت بمحبة الشعب البرازيلي الودود. شاهدت الغروب البنفسجي اللون فوق الماني وبين الأشجار بدأت أتعلّم اللغة البرتغالية وهي لغة رائعة تمزج قوة اللغة الأسبانية ولحن اللغة الإيطالية.

عملية الخوف



إضافة إلى ذلك، عدوت أهم الثقافة الإنكليزية بأسلوب موضوعي من الصعب فهم الثقافة بشكل كامل وموضوعي والمرء مفهم فيها، حيث إن تواجد المرء في بلده يحثه إلى النظر بأن هذه الثقافة هي الوحيدة التي يجب على الجميع اتباعها. عندما بدأت بالتعرف إلى الثقافة البرازيلية، استطعت المقارنة بينها وبين ثقافتى الإنكليزية. مما وسّع أفاقي إلى حد كبير.

إن الثقافة نتاج لخبرة المرء الشخصية. في برامج الترمجة الذهنية للتجارب الحسية، نكون شديدي الحذر إذ إننا نحاول عدم إطلاق الأحكام على التجارب الشخصية للأفراد. لكل فرد طريقة خاصة في فهم العالم، ولا نحاول من خلال عملنا أن نقرض على أي شخص رؤية جديدة، بل نحاول منحهم التأكيد بأن هناك خيارات أخرى وأساليب أخرى لهم ما حولهم. علينا تطبيق ذلك عند التعامل مع الثقافات، لكل ثقافة طرقها الخاصة في التجاوب مع المسائل الحياتية الرئيسة ككيفية العيش والنقاء وكيفية التعامل مع الآخرين ومهمهم. اعتقد أن فهم الثقافات الأخرى وإيجاد أساليب أخرى للتأقلم مع هذه المسائل الحياتية أمر مدهش. عندها، يقدر المرء ثقافته الخاصة بشكل أفضل. بالنسبة لي، بت أفهم ثقافتى بطريقة أفضل ولم أعد أستغل هذه الثقافة بأي شكل من الشكال. في البرازيل، أستطيع اختبار المدينة والبلد والثقافة، إضافة إلى الشعب

وما يشير اهتمامهم وما لا يكتثرون به. أشعر دوماً بأنّ البرازيليين أشخاص ذوو مستوى عالٍ وأسلوب حياة مثير للاهتمام.

إنني أستمتع بإقامتي في البرازيل. أصبح في البحر وأستمتع بأكثر الشواطئ حملاً على وجه الأرض. كما أستمتع بالشمس والمشروبات المنعشة. عندما أنظر إلى السماء ليلاً، أرى نجمات حديدة، وألاحظ دوماً النجمة التي طالما أثارت اهتمامي وأشمرتني نحو رومنسي.

بات نظامي الغذائي مختلفاً. إضافة إلى عادات نومي وإلى تنزهي في الشوارع، أصبحت معتاداً على زحمة السير التي تضجّ في الشوارع لساعات طويلة كل يوم. عدوت أستمتع بالحافلات التي تعبر الشوارع الصيقة، إلا أنّ المرحلة الانتقالية كانت صعبة واستغرقت الكثير من الوقت.

اختبار المرحلة الانتقالية

في القسم التالي تمرين يساعدكم على اكتشاف موقفكم من التغيير والمخاوف والعادات التي تقيدكم ابتكرت آنديا هذا التمرين وهي من مسرّ مرحلة الانتقال أيضاً. يستغرق التمرين حوالي عشرين دقيقة ولكنه شديد الأهمية. بعد انتهائكم منه، تصبحون أكثر اهتماماً بالتغييرات التي ترغبون فيها وللعوامل التي ساعدتكم على القيام بتغييرات ناجحة في الماضي.

مرحلة الانتقال

الجزء الأول: التحدي

تذكروا تجربة سابقة أجبرتكم على القيام بتغيير تكّال بالنجاح. لا تفكروا بالتغييرات الرئيسة في هذا التمرين. (انتقالي إلى البرازيل مثل على تغيير رئيس).

قد يكون التغيير نتاج خيار شخصي أو لربما كان تعبيراً قد فُرص عليكم. قد يكون متعلقاً بمسألة ذاتية كتغيير شخصيتكم أو تعلّم مهارات جديدة. وقد يكون تغييراً خارجياً كتعديل الظروف البيئية. حاولوا الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما التغيير الذي احترتموه؟ اشرحوه بشكل مختصر.
- ما الذي دفعكم إلى هذا التغيير؟
- هل كنتم غير راضين عن حياتكم بأي شكل من الأشكال، مما دفعكم إلى التغيير؟ أم هل واحهتم تحدياً ما كان خارجاً عن سيطرتكم؟
- ما مخاوفكم من التغيير؟ (تذكروا العواقب السلبية التي تخيلتموها وما خشيتم فقدانها).
- ما العادات التي جعلتكم تقاومون التغيير؟
- ما العناصر الأهم في محيطكم (كالأشخاص والأماكن) التي ساعدت العادات على تقييدكم؟

الجزء الثاني: اتخاذ خطوة التغيير

- ماذا فعلتم للقيام بهذا التغيير؟ ما المعرفة التي أدركتموها وساعدتكم على التغيير؟
- ما العوامل ومن هم الأشخاص الذين قدموا لكم الدعم؟ ما الموارد التي احتجتم إليها؟ قد تكون هذه الموارد مهارات أو أصدقاء أو مفاهيم ومبادئ.
- ما المفاهيم التي تغيرت نتيجة للخطوة هذه؟
- ماذا اكتسبتم من هذا التغيير؟

الجزء الثالث: قوموا بالتغيير حالاً

- فكروا بتغيير تودون القيام به في المستقبل.
- ما العادات التي سيكون عليكم تغييرها؟ كيف تشعرون حيال ذلك؟
- ما مخاوفكم المتعلقة بالمستقبل؟
- ما الأمور التي عليكم أن تتقوا بها في أنفسكم لحمل التغيير أكثر سهولة؟
- كيف يكون تصرف أي شخص لديه هذه المفاهيم نفسها؟

تستغرق المرحلة الانتقالية بعض الوقت

لا يحصل التغيير بشكل فوري إنَّ المرحلة الانتقالية جزء لا يتحرأ من أي تغيير عليكم أن تكونوا مستعدين لتلك المرحلة الانتقالية.

- لا تتوقعوا حصول التغيير بشكل سريع.
- توقعوا شعوركم بعدم الراحة لبعض الوقت.
- حاولوا الحصول على جميع الموارد التي تحتاجون إليها قبل البدء هي عملية التغيير ابحثوا عن صديق أو عامل اجتماعي قد يساعدكم على ذلك إن كان التغيير رئيساً.
- امضوا إلى الأمام ولا تتوقفوا.
- احتفلوا بقيامكم بالتغيير عند نجاح العملية.

عند انتهاء المرحلة الانتقالية، يكون التغيير قد تم. تكونون عندها قد اكتسبتم معرفة جديدة ونسيتم أخرى. وتكونون قد تخلصتم من بعض العادات التي تولدت لديكم بدائل عنها. تكونون قد تخلصتم من الخوف ووصلتم إلى ما تبتغونه. عليكم إدراك أن هذه العملية ستحصل مراراً وتكراراً في حياتكم.

الجزء الثالث

الأنوف الحقيقية
والأنوف كسرية

القوانين التسعة للشعور بالأمان

- 1- انتبهوا إلى الخوف الحقيقي.
- 2- كلما ازدادت ثقتكم بمواردكم، شعرتكم بدرجة أكبر من الأمان.
- 3- خذوا الظروف والوقت والمكان بعين الاعتبار.
- 4- الشعور بالأمان يعتمد على إحساسكم بالسيطرة التامة على الظروف.
- 5- الشعور بالأمان يعتمد على معلومات:
 - وثيقة الصلة بالموضوع.
 - كافية.
 - موثوقة.
- 6- اتخذوا تدابير وقائية تحول دون أي خسارة محتملة.
- 7- هلنكن لديكم خطة تتعامل بها إن وقعت حادثة غير متوقعة.
- 8- اتبعوا حدسكم.
- 9- للحفاظ على درجة كاهية من الأمان، انتبهوا إلى أي نوع من عدم الاستقرار على المستوى الشخصي وهي محيطكم.



المجلد الحادي عشر

الخوف كإشارة إلى ضرورة اتخاذ الخطوات اللازمة

«إن خوفكم من أي شيء دلالة على أنها مسألة لم تحصل في الواقع»

الخوف الحقيقي هو ردّة فعل على خطر ما تتعرضون إليه. الهدف منه هو الحفاظ على سلامتكم. يشير الخوف الحقيقي إلى أن حسدكم مستعد للمقاومة أو للهرب. يعمل الخوف الحقيقي على جعلكم أكثر قوة بشكل سريع ومباشر. كما يرفع من تحمّلكم للألم ومن إدراككم لما يحصل من حولكم. كل هذه الأمور هي ردّات فعل مفيدة وإيجابية. ليس بوسعكم أن تقررروا الشعور بالخوف الحقيقي نتيجةً لتصميم هكري. يخالفكم هذا الخوف الحقيقي قبل أن يتسنى لكم الوقت لفهم ما يجري من خطر أو لتحديد إمكانية تواجد خطر حقيقي في محيطكم.

ما تأثير الخوف الحقيقي على المرء؟ إنه خوف يحثّ المرء على التحاوب وما يحري ويدهمه إلى تحايل ما كان يقوم به إضافةً إلى مختلف أهدافه. عندها، يصبح للمرء أهداف أخرى تطفئ عليه إلى حدّ كبير.

● القانون الأول للشعور بالأمان:

1- انتبهوا إلى الخوف الحقيقي

الخوف الحقيقي هو أحد أهم المشاعر الإنسانية، وتكمن أهميته في كونه تديراً يسهم في البقاء. لا نستطيع العيش من دون هذا الخوف الحقيقي، فعدم

الشعور به هو بمنزلة عدم القدرة على الإحساس بالألم. قد يكون هذا التشبيه مربياً، إلا أن الألم إشارة صبرورية تحذرننا من خطب ما. لولا القدرة على الشعور بالألم، لتوفي المصابون بالتهاب الرائدة الدودية قبل إدراكهم لمرصهم. الألم يدننا على أن النار خطيرة. إن العيش من دون ألم أمر قد يؤدي إلى الموت. والعيش من دون خوف لا يقل خطورة.

الخوف الحقيقي حليماً للإنسان. فهو يحول دون تحويله إلى صبحية. ليس الأشخاص الذين يقومون بأعمال خطيرة محصوفة بالمجاهرة أفراداً لا يشعرون بالخوف. ما يدفعنا إلى الإعجاب هؤلاء ونعدهم شجعاناً هو أنهم يقومون بأعمالهم بالرغم من شعورهم بالخوف. هؤلاء الأشخاص مختلفون عن غيرهم الذين يسمحون عادةً للخوف بتقييدهم إن من لا يشعر بالخوف قط إنسان يحب أن نعهده أحمق لا شجاعاً.

إننا نرغب في الشعور بالخوف الحقيقي الذي يحذرننا من الخطر. نود الاستمتاع بالخوف من المعامرات أو من أهلام الرعب أو الألعاب الخطرة في الملاهي.

نود التحرر من الخوف الخيالي الذي يمنعنا من استعمال قدراتنا وقيئدنا. هذا الخوف يكون في أغلب الأحيان غير مناسب والظرف الذي حثنا على الشعور به. يحذر بنا أن نفرق بين الخوف الحقيقي والخوف الخيالي. يهدف التمرين التالي إلى مساعدتكم على ذلك.

تمرين للتحرر من الخوف

فهم الخوف الحقيقي

تذكروا تجربة شخصية شعرتم انشاءها بالخوف من أمر حقيقي حدث بشكل مفاجئ.

تذكروا تلك اللحظة وجميع ما اختبرتتموه من أحاسيس وما رأيتموه وسمعتتموه.

بمَ أحسستُم؟

أين خالجكم ذلك الشعور؟ ما هي أعصابُكم الجسدية التي تأثرت بهذا الشعور؟

ماذا كان حجم المنطقة التي تأثرت بالإحساس؟

كم عمقها؟

هل هي ساخنة أم باردة؟

ما لونها؟

هل الإحساس ثابت في مكانه أم متحرك؟

تذكروا هذه التماصيل الخاصة بالخوف الحقيقي، فهي الإشارات التي تدلُّكم إلى تعرُّضكم إلى الخطر.

جوائز داروين

إنَّها جوائز تمنح بعد وفاة المرء، وسمَّيت وفقاً للعالم تشارلز داروين الذي أطلق نظرية بقاء الأصلح. تُعطى هذه الجوائز لأفراد تعرَّضوا للوفاة بعد قيامهم بأعمال معيبة بأساليب تعلب عليها المحارفة وعدم الشعور بالخوف.

على سبيل المثال، مُنحت جائزة العام 1990 إلى سارق عبر كفضء حاول القيام بعملية سرقة وهو مسلَّح، في منطقة ريبتون هي ولاية واشنطن، لم يسبق لهذا الرجل أن ارتكب أي جريمة، فكانت هذه العملية أوَّل محاولاته وأحرها، أراد سرقة متجر للأسلحة، وكان المتجر مكتظاً بالزبائن يحمل معظمهم أسلحة، ممَّا أشار إلى درجة عالية من المجارفة. إلا أنَّ المسألة تعدَّت تلك المخاطرة، إذ إنَّه كان مضطراً للمرور أمام سيارة للشرطة كانت مركوبةً خارج الباب الأمامي، ممَّا أشار إلى تواجد حتمي لرجل شرطة داخل المتجر، عندما دخل الرجل إلى المتجر، كان رجل الشرطة يحتسي القهوة، لا بدَّ أنَّ السارق شعر بالخوف عند رؤيته للشرطي لأنَّه أعلن أثناءها أنَّه يريد سرقة المتجر، وأطلق بعض الرصاصات التي

لم تصب أياً من الأشخاص الموحودين داخل المكان. عندها، قام رجل الشرطة والتاخر بإطلاق النار، ممّا أدّى إلى إصابة السارق ووهاته. كان بعض الزبائن قد سحبوا أسلحتهم أيضاً ولكنهم لم يطلقوا النار. لم يصب أي شخص آخر بالأذى إن أكثر الحائزين على جائزة داروين شهرةً هو رقيب سابق في القوات الحوية الحربية. كان هذا الرقيب بملك صهاريج من النفط تستخدمها القوات الحوية للمساعدة على الإقلاع. ما حصل هو أنّ الرقيب قام بوصول الصهاريج بسيارته محاولاً جعلها أسرع، ممّا أدّى إلى انفجار السيارة وهو في داخلها، إنها قصة مثيرة للاهتمام، ولكنها لم تحصل في الحقيقة. إنها مجرد رواية أسطورية. يعمل الخوف على حمايتنا من الخطر والضرر ومن المهم الانتباه إليه. إلّا أننا لا نكون متأكدين في بعض الأحيان من أنّ الموقف خطرٌ حقاً. كثيراً ما لا نلتفت إلى المخاوف أو نتجاهلها لا يحمينا الخوف إلّا إذا تحاونا معه، وكثيراً ما لا نقوم بذلك. إمّا لأننا لم نلاحظ الخطر أو لأننا استحمضنا به. ما السبيل إلى التأكيد من ضرورة التحاوب مع الخوف عوضاً عن تجاهله؟ علينا التفكير بالمجرفة والشعور بالأمان. وهذا ما يتطرق إليه المصل التالي.

التمهيد الثاني عشر

كيفية تقييم الأمان والمجازفة

إن الشعور بالأمان هو أكثر ما يحمي المرء من الشعور بالخوف. يحول الإحساس بالأمان دون تأثير الإنسان بالخوف، ويقوم هذا الشعور على الثقة بالموارد.

● القانون الثاني للشعور بالأمان

كلما ازدادت ثقتكم بمواردكم، شعرتكم بدرجة أكبر من الأمان.

كنت أقوم للتو بمراقبة عمال بناء وهم على ارتفاع اثني عشر دوراً من مبنى يتألف من أربعة وعشرين طابقاً. كان العمال يقفون على لوحة خشب غير ثابتة متدلية من بكرة في أعلى المبنى. يعمّر هؤلاء الرجال قبعات قاسية ويرتدون أحزمة واقية متصلة بشريط البكرة. يتحرك هؤلاء دون خوف وهم مطمئنون. إنهم معتادون على هذه الحياة ويثقون بالأدوات الواقية التي تبدو شديدة الضعف بالنسبة لي.

ماذا يعني لكم الأمان؟

ما دلائل شعورككم بالأمان؟

تذكروا أوقاتاً شعرتكم أشامها بالأمان بالرغم من احتمال تعرضكم للخطر.

متى حصل ذلك؟

ماذا كان الخطر؟

لمَ شعرتُم بالأمان؟

كيف شعرتُم بالأمان؟ ما الصور والأصوات والأحاسيس التي كنتم تفكرون فيها؟

فكروا في هذه الأسئلة قبل متابعة قراءة الفصل.

توقع الخطر أم الأمان؟

يُفترض بعض الأشخاص أن الأمور ستجري على ما يرام أو على الأقل كما كان متوقعاً، إلا إذا حصلوا على إشارات تناقض ذلك لا يحتاج هؤلاء إلى كمية كبيرة من المعلومات قبل اتخاذ أي خطوة. على سبيل المثال، إنني شخص متفائل وأفترض دوماً مساراً جيداً للأحداث. لذلك، فإنني أصاب بكثير من المماجات بسبب عدم استعدادي للأسوأ.

يركّز البعض الآخر على مخاطر ما يقومون به ويفضلون الشعور بالأمان على الندم. لا يفترضون النجاح إن لم تكن لديهم براهين تشير إلى ذلك. يحتاجون إلى ضمانات تؤكد أن الأمور ستجري على ما يرام. لذلك، فإنهم يتحذرون الكثير من التدابير الوقائية ويجمعون كمية هائلة من المعلومات قبل المضي في المسألة. قد لا تكون التدابير الوقائية ضرورية ولكنهم يحتاجون إليها للشعور بالأمان.

ما من أسلوب أفضل من الآخر. للثنين إيجابيات وسلبيات، ومن الأفضل أن يكون المرء مرناً. عليه التفكير بكل طرفٍ على حدة واتخاذ التدابير الوقائية عندها.

عند مروري في جنوب غرب لندن أثناء الليل، كنت أفترض أنني بأمان. لم أراقب ما يجري في الشارع باحثاً عن أشخاص مثيرين للريبة. عند مروري في شوارع ريو دي جينيرو، أفترض الخطر ولذلك أنتبه إلى جميع من هم حولي وإلى تصرفاتهم.

● القانون الثالث للشعور بالأمان:

خذوا الظروف والوقت والمكان بعين الاعتبار.

ما شروط الشعور بالأمان

يحتاج معظم الأشخاص إلى الشعور بالسيطرة على الطرف. ليتم ذلك، يحتاج المرء إلى ثلاثة أمور:

- معلومات عن الطرف.
- استعداد للطرف.
- الشعور بالقدرة على التحاوب مع أي طرف صعب قد يظهر.

● القانون الرابع للشعور بالأمان:

الشعور بالأمان يعتمد على إحساسكم بالسيطرة التامة على الظروف.

الحاجة إلى معلومات مفيدة

● القانون الخامس للشعور بالأمان:

الشعور بالأمان يعتمد على معلومات:

- وثيقة الصلة بالموضوع.
- كافية.
- موثوقة.

كلما ازدادت قيمة المعلومات، كان من السهل توقع الأحداث المستقبلية. من السين الاعتماد على كمية هائلة أو على القليل من المعلومات، تعتمد أفضل التوقعات على معلومات موثوقة وعلى الكثير منها. يتطرق الفصل التالي إلى العوامل التي تجعل المعلومات موثوقة.

سأعرض عليكم تجربة شخصية متعلقة بجمع المعلومات. هي السنة الماضية، أمضيت وأندريا عطلة نهاية الأسبوع في مزرعة براريلية. في تلك المزرعة إسطنبول للأحصنة، وذلك ما كنا نرغب فيه. إذ إننا كنا نريد امتطاءها.

امتطاء الأحصنة أمر ممتع ولكنه قد يكون خطراً في بعض الأحيان كالوقوع من على الحصان على طريق صخرية. ممّا قد يؤدي إلى كسور أو إلى ما هو أسوأ من ذلك. كانت آخر مرة امتطيت حصاناً فيها في المكسيك. كانت تجربة رائعة إذ إنني امتطيته على شاطئ مهجور، ولكننا لم نتحقق من الإسطبل أو من الأحصنة أو من الظروف الخاصة بالمكان. وقعت في منتصف النزهة وأصيب ذراعي. امتطيت الحصان فوراً بعد سقوطي. لم يسمق لنا أن قصدنا هذا الإسطبل البرازيلي. ولم نكن نعرف مالكيه أو نوعية أحصنتهم. لذلك، فإننا اهتدنا أن الظروف خطيرة من البداية.

كانت انطباعاتنا الأولى إيجابية. كانت هناك ثلاث دريات من الأحصنة التي بدت بصحة جيدة ومزاج غير متعكر. كان المالكون ودودين وقدموا لنا المساعدة. وكانت ظروف الإسطبل حسنة. كانت في الغرفة الرئيسية مشروبات وماكولات، ووفر لنا المالكون قبعات لمن أراد اقتراضها. ليست هذه القبعات وقائية ولكنها كانت إشارة إلى أن المالكين التفتوا إلى التفاصيل الدقيقة وأرادوا إشعار الزائرين بالراحة، حتى في غرفة الانتظار.

كان هناك عدد من الأطفال في عربة الانتظار، ورأينا ثلاثة أطفال عائدين من إحدى النزهات. كانت أعمارهم لا تزيد على العشر سنوات، وكان الفرع ظاهراً عليهم وهم على أحصنتهم. أشار كل ذلك إلى أن الإسطبل جيد وآمن. إلا أن أحد الأحصنة بدا مجنوناً بعض الشيء. كان يتحرك بسرعة فائقة وبحماس عالٍ، ممّا أشار إلى إمكانية تهيجه في أي لحظة. لم يرب أحد منا هي امتطاء ذلك الحصان ولكن أحد الرجال أصر على ذلك. شعرنا ببعض القلق فطرحنا على مالك الإسطبل بعض الأسئلة:

- وهل الأحصنة آمنة؟..

- «هل تمّ تدريبها على السلوك الحسن؟».

- «هل يقوم أحدها بعض الناس؟».

- «هل قد تركل من هم خلفها؟».

- «هل تفرّ إن اندفع ذلك الحصان المجنون؟».

بدانا بطرح هذه الأسئلة العامة ومن ثمّ قيّمنا الأوبة من خلال طرح أسئلة محددة. راقبنا المالك وحركاته الحسدية لتأكد من أنه جدير بالثقة. كانت الغاية من أسئلتنا الحصول على معلومات لنتمكن من اتخاذ قرار مناسب. (على سبيل المثال. كان نوسعنا أن نسأله إن سبق وتعرض أحدهم للأذى في الإسطبل أو عمّا علينا الحذر منه أثناء امتطاء الحصنة).

امتطينا الأحصنة يومها وهرّ الحصان المجنون. ولكننا كنّا جاهزين لذلك. اضطررت إلى أن أمسك بعصاني بشكل قوي لأمنعه من اللحاق به. كانت البرهة ممتعة بشكل عام بالرغم ممّا حصل.

جمع المعلومات

اطرحوا مختلف أنواع الأسئلة. كلّما اردادت إمكانية حدوث الخطر ارداد عدد الأسئلة التي عليكم طرحها.

ابدؤوا بطرح الأسئلة العامة وقيّموا الأوبة من خلال طرح أسئلة محددة بشكل أكبر. إن حصلتكم على إجابة تشير إلى خطر ما. ا طرحوا أسئلة معينة تخبركم المزيد عن ذلك الطرف وما حصل وحيثياته.

التدابير الوقائية

يعتمد الأمان على تدابير وقائية يحب اتخاذها للحماية من الخطر. تشير هذه التدابير إلى ضرورة اتخاذها قبل تعرّضنا للخطر. تحول هذه التدابير الوقائية دون شعورنا بالقلق وتحعلنا نركّز بشكل أكبر على ما نريد القيام به

تعمل التدابير الوقائية على تصفية ذهن وإن كنا نشعر بعدم الحاجة إليها. إن أي لاعب بهلواني يقوم بحركاته دون وجود شبكة وقائية تحته يعرض نفسه للخطر مهما كان متمرساً فيما يقوم به. يجازف متسلق الجبال الذي لا يستخدم أدوات وقائية. إن ارتكب أي خطأ، فإنه قد يموت. قد يكون خبيراً ولربما لم يقع في حياته، ولكنه يشعر بأمان أكبر والحبال الوقائية تربطه بالمتسلقين الآخرين. تشكل مهاراته إحدى العوامل المتعلقة بعملية التسلق. قد يحدث أي شيء يعرض المتمرس للخطر.

إن اتخاذ التدابير الوقائية يقلص من الخسائر. كلما ازداد ما قد تخسروه ازداد عدد التدابير الوقائية التي عليكم اتخاذها. والعكس صحيح. عندما أتره في شوارع مدينة خطيرة وخاصة أثناء الليل، أحمل مبلغاً قليلاً من المال على أن يكون كاهياً لما أبوي القيام به، وأحمل بطاقة اعتماد واحدة للحالات الطارئة. عندها، فإن تعرضي للسرقة يعني عدم خسارتي الكثير من المال.

● القانون السادس للشعور بالأمان:

اتخذوا تدابير وقائية تحول دون أي حسارة محتملة

التخطيط المسبق تحسباً للحوادث غير المتوقعة

إننا نتخذ التدابير الوقائية لتجنب خطر حدوث خطب ما. ولكن ماذا يحصل إن وقع هذا المكروه؟ يعتمد الأمان على قدرتكم على التجاوب مع أي مكروه قد يحصل. كيف تستطيعون تجهيز أنفسكم للظروف الأسوأ؟ عندما تعرفون أنكم تستطيعون السيطرة على أسوأ الظروف التي قد تتعرضون لها، عندها تشعرون بأمان أكبر.

هناك العديد من الأمثلة التي تمسّر هذا الأمر. إن أول ما يقوم مدرّب الفنون القتالية بتلقينه لتلامذته هو كيفية تلقي الصربة والسقوط أرضاً لا كيفية ضرب الخصم. إن أول ما تتعلمونه عند قيامكم بالتجديف هو الخطوات التي

يجب اتخاذها إن قلب الكنو. إن كنتم تودون تعلم امتطاء الأحصنة بشكل محترف، فإن المدرب يعلمكم كيفية السقوط من على الحصان دون أذى.

ليس التحصير للظروف الأسوأ وتوقعها أمراً يشير إلى التشاؤم بل إلى الإيجابية وإلى درجة عالية من المائدة. هناك تدابير وقائية تتخذونها ولكنكم تزدادون ثقة عندما تعرفون أنكم قادرون على التجاوب مع أي حادث طارئ، وإن كنتم تأملون عدم وقوعه.

تجني شركات التأمين المال وفقاً إلى هذا المبدأ. إن التأمين لا يقلص من احتمال تعرضكم للآذى ولكنه يساعدكم على تغطية المصاريف إن حدث ذلك.

هناك مثل آخر هو كتابة الوصية. لا يرغب أحد في الموت ولكن حصول الوفاة دون وصية يؤدي إلى صعوبة يواجهها أحياء الشخص المتوفى عند محاولتهم حصر الإرث. عندها، يضطر هؤلاء إلى اللجوء إلى الدوائر الرسمية وذلك أمر مكلف للغاية. بالرغم من ذلك، فإن الكثير من الناس لا يكتنون وصيتهم الخاصة لأنهم يعتبرونها نذير شؤم.

من الصعب التخطيط لجميع الحوادث المحتملة. هناك مسار وحيد للأمور يؤدي إلى سيرها على ما يرام، ولكن هناك الكثير من احتمالات المشل. على المرء تحصير نفسه للحوادث غير المتوقعة ولكن لتلك الرئيسة منها، الحوادث التي تحمل عادةً درجة أكبر من الخطورة أو التي قد لا تتسم بالخطورة ولكن تؤدي إلى عواقب مدمرة.

● القانون السابع للشعور بالأمان:

فلتكر لديكم خطة تتبعونها إن وقعت حادثة غير متوقعة.

هناك ثلاث طرق لتحفيز النفس للحوادث المحتملة:

- تحصير خطة. كثيراً ما يكون ذلك كافياً. يسأل المرء نفسه عندها عما يستطيع القيام به عند مشل مشروع ما أو عند عدم حصوله على وظيفة ما.

تحليل حيثيات الحادث المحتمل على المرء أن يقرر ما سيقوم به مسبقاً وتفصيلياً. عليه التفكير بمختلف الاحتمالات وتحديد خطة العمل المناسبة. من خلال ذلك، يصبح المرء مستعداً لأسوأ الظروف المحتملة.

- التدريب الجسدي. من المهم القيام بذلك عندما يحتمل الحادث المحتمل استخدام المهارات الجسدية كامتطاء الأحصنة والفنون القتالية.

المجازفة

السفينة في المرفأ آمنة للغاية. ولكن ذلك ليس الغاية المبتغاة من السفن.

يتعلق التخطيط المسبق بالمجازفة وهي احتمال وقوع حادث خطر. عندما تكون معرضين للخطر، تشعر بالخوف، ويكون توسعنا السيطرة على محاولتنا من خلال التحكم بالخطر المحتمل. عندها، نكون قادرين على تحديد النتائج المحتملة والسيطرة عليها بإحكام.

للمجازفة أربعة عناصر:

- الموارد. ما الذي قد نخسره؟

الاحتمالات. كم يبلغ احتمال الربح أو الخسارة؟

- المخاطرة. كم نحاطر عند المجازفة ما الذي قد نخسره أو نحصل عليه؟

- القيم. ما المهم بالنسبة إلينا؟ كم تبلغ أهمية الربح؟ كم تبلغ أهمية الخسارة؟

للموارد تأثير على المجازفة التي نقوم بها. قد يجارف الثري بألف دولار في رهان ما، وقد يربح الكثير من المال أو يخسر المبلغ الذي راهن به لن يتأثر بهذه الخسارة ويجارف بالألف دولار دون اكتراث. إن كان يريد أن يربح مبلغاً كبيراً فعليه أن يراهن بمبلغ كبير في بادئ الأمر. هكذا يتصرف أي ثري عقلائي ولكن قد يكون لديه مخطط آخر. قد يراهن بالمال لمجرد الشعور بالحماس والإثارة. قد يكون إنساناً حشعاً يريد المزيد من المال. لا نستطيع التطرق إلى موضوع

المجازفة بشكل اهتراضي غير محسوس. من المهم تواجد شخص يحب المجازفة ويتسم بمجموعة خاصة من القيم والمفاهيم والحوافز.

تضادي المجازفة

هناك أشخاص لا يحبون المجازفة ويحاولون تجنبها. ما يدفعهم إلى ذلك هو خشيتهم من الخسارة التي تتسبب في شعور بغيض. إن احتمال الخسارة يزيد من خطورة المجازفة مما يتسبب في شعورنا بالخوف. عندها، نكون مستعدين للقيام بأي شيء للحيلولة دون الخسارة ولراحتنا النفسية. قد ندفع مبالغ طائلة لمجرد الحصول على هذه الراحة، كتكاليف التأمين التي ندفعها لمجرد الحصول على ضمان معيبة بأن الخسارة لن تتم. ندفع القليل لتضادي ما هو شديد التأثير علينا كالإصابات والحرائق والسرقات وما إلى ذلك.

إننا لا نتصرف بشكل عقلاني حيال المجازفة. يغلب علينا الخوف من الخسارة ونكره التعرض إلى ذلك. سنعرض عليكم اختباراً ابتكره كاهنيمان وتفيرسكي في العام 1984.

اهترض هذان العالمان أن مرضاً نادراً انتشر في مجتمع ما، والمتوقع هو أن يلقى 600 شخص حتفهم من جراء إصابتهم به. هناك مساران محتملان عند تعرض الأفراد لخطر الإصابة بالمرض:

- الأول: سيتم إنقاذ 200 شخص بكل تأكيد.

- الثاني: هناك احتمال يصل إلى حوالي 33 في المئة بأن إنقاذ الجميع سيتم و67 في المئة بأن لن يتم إنقاذه.

ما المسار الذي تختارونه؟ اختاروا أحدهما قبل متابعة قراءة الفصل.

من المنطقي أن المسار الأول للأحداث هو الأفضل، ولذلك اختاره 72 في المئة من الأشخاص الذين شاركوا في الاختبار.

بعد ذلك، عرض العالمان المشكلة بشكل مختلف المرص نفسه ومساران آخران.

- الثالث: سيلقى 400 شخص حتفهم بالتأكد.

- الرابع: احتمال 33 في المئة عدم وفاة أحد.

اختار 78 في المئة من المشاركين المسار الرابع. لم يتحملوا فكرة وفاة 400 شخص أتساءل إن كانت الإجابات ستكون بالعدد نفسه ان قيل لهم إنهم سيكونون من بين هؤلاء الناس. عوضاً عن كونهم مجرد مراقبين لهذه الظروف.

من المنطقي اعتبار المشكلتين متشابهتين. توضح هذه التجربة أن قراراتنا تتأثر بكيفية طرح المسألة وإن كان التركيز على الخسارة أم الربح. يعتمد مجال الإعلانات إضافة إلى شركات الإحصاءات على هذا المبدأ

يساوي المحاسبون التكاليف والخسائر. ولكن للخسائر تأثيراً أعمق على الأفراد. قد نتحمل التكاليف ولكننا نكره الخسائر.

اعتمد أحد محاصري مادة تدبير الموارد المالية على استراتيجية هائلة للتحارب مع الخسائر البسيطة. في بداية كل سنة، كان يتبرع بمبلغ كبير إلى الجمعية الخيرية المفصلة لديه. كلما حدث أمر سيئ خلال السنة، كخسارة المال أو اضطراره لدفع غرامة ما، كان يأخذ من المبلغ المخصص للتبرع. في نهاية العام، كان يتبرع للجمعية بالمبلغ المتبقى. إنها استراتيجية شديدة الفاعلية.

غالباً ما ننتبه إلى الأحداث المفاجئة وغير المتوقعة أكثر من التغيرات إلى تلك الروتينية. نتذكر هذه الأحداث وتؤثر على قراراتنا الخاصة بالمجرفة.

تجنب الغموض

إبنا نقوم يومياً بتقييم المجرفة وفقاً لاحتمال الخسارة ولدى سوء العواقب. إبنا نعتمد على هذين العاملين لاتخاذ قرار أساسه كمية الخسائر المحتملة. كلما ازداد غموض المسألة، كانت المجرفة أكبر. كلما ازدادت المجرفة، كان هناك احتمال للخسائر. إبنا نتحمل عادةً المجارفات التي سبق وقمنا بها لا تلك التي لم نختبرها في السابق والتي نعتبرها أكثر خطورة. يسمى ذلك بتجنب الغموض.

إن تعريف المجازفة هو:

المجازفة - احتمال مواجهة خسائر، ويتم تقييم ذلك وفقاً لـ:

- احتمال التعرض لخسارة ما.

- قيمة الربح.

- مدى سوء الخسائر.

- مدى اعتيادنا على الظرف.

سأعرض عليكم مثلاً يوضح هذه المسألة: منذ بصعة أساييع، حصرت عرساً أقيم في مررعة. كان بوسع الضيوف التتره وكان هناك نهر صغير. تهرهت مجموعة منا إلى أن وصلنا إلى النهر، وعبرنا طرقاتاً مظلمة تخفى في طياتها مئات الفراشات الملونة التي حامت في المكان. ثم وصلنا إلى مكان يسمح لنا بالسباحة في النهر. كانت أشعة الشمس ساطعة وكان النهر نظيفاً. لم يبلغ عمقه أكثر من متر واحد. ولكنه كان بارداً للغاية. كان هناك شلال وصخور تدهقت المياه من بينها. كان المكان رائعاً وممتاراً للشعور بحسن المعامرة.

قام بعضنا بالسباحة وتسلقنا الصخور بعهد. كانت رقة وملينة بالأعشاب. كان العديد منها حاداً خصوصاً تلك الموحدة تحت الماء. كان باستطاعتنا التمسك ببعض الأشجار المتدلية ولكنها كانت مليئة بالعناكب. ومن المعروف أن البرازيلية منها خطيرة بعض الشيء.

تسلقت الصخور وانتقلت من واحدة إلى أخرى بحذر شديد ملتصقاً إلى إمكانية حصول أي حادث. ثم وصلت إلى صخرة في منتصف الطريق وبدأت لي آفة. كانت أشعة الشمس ساطعة وكنت أشعر بالحر وكنت قد نسيت استعمال أي مرطب واقٍ من الشمس. رأيت صخرة في الطل قرب النهر وقررت الذهاب إلى هناك. للوصول إليها، كنت بحاجة إلى القفز. قُيِّمت المسافة وموقع الصخرة وأحسست بأنني قادر على الوصول إليها. إلا أن الأحجار كانت زلقة وإن لم أتمكن من الوصول من المحاولة الأولى، فهناك احتمال لوقوعي في المياه وعلى

الصحور، ممّا كان سيؤدي حتماً إلى تعرضي إلى حروح بالغة أو إلى كسر أحد أطرافى. أحسست أن احتمال المشل كان 30 في المئة وأنّ العواقب سيئة بنسبة 70 في المئة. في نهاية المطاف، قرّرت عدم القفز لأنه لم يكن من المهم بالنسبة لي الوصول إلى تلك الصحرة، كانت هناك أماكن أخرى احتمى فيها من أشعة الشمس ولم أكن أرغب بتمصية عطلتي في المستشفى.

كانت أندريا على مقربة منى وقمت بمساعدتها. استرحنا لبعض الوقت ومن ثمّ عدنا إلى نقطة الانطلاق محاولين عدم إزعاج العاكب.

قمنا بعدها بمناقشة التجربة وما أحسست به وأنا أتسلق الصحور. كان تقييم أندريا بأنّ احتمال المشل هو 60 في المئة وكانت نسبة العواقب السيئة تماماً كذلك التي فكرت هيها أي 70 في المئة. شعرت أندريا أنّ هناك محارفة شديدة، أكثر خطورة ممّا طست، ولم تكن ترغب في التحرك من دون مساعدة. إنّ العوز يقلص من احتمال المشل ومن سوء العواقب، لذلك، كانت أكثر عقلانية وقامت بما هو مريح بالنسبة لها.

إنّ المحارفة مسألة مرهونة بتقييم كلّ شخص بشكل منفرد ومختلف، على الجميع التفكير في الظروف وتحليل نسبة الخطورة، إن كانت العواقب شديدة السوء فإنّ المرء قد لا يقوم بالمحارفة، وإن كانت نسبة النجاح عالية لن يجازف أي شخص إلاّ إن كانت نسبة الفشل متدنية، أمّا عدم سوء العواقب، فإنّ ذلك يعني أنّ الفرد سيقوم بالمحارفة وإن كانت إمكانية النجاح ضئيلة. عندها، يشعر المرء بأنّ ما من شيء قد يخسره.

لا تتحصر المجارفة في الشجاعة والتحليل السليم يقوم المرء بتقييم الظروف ويتحمل العواقب وفقاً لذلك.

إنّ شعر المرء بأنّ المجارفة ضئيلة فإنّ ذلك يقلص من سوء العواقب (على سبيل المثال، كانت العواقب أقل سوءاً في تجربتي في النهر إن كنت مرتدياً ثياباً واقية) ويريد من إمكانية النجاح. قد يواجه الإنسان عواقب كثيرة وقد يكون احتمال النجاح ضئيلاً إن كان ذلك شديد الأهمية.

قد تكون هناك درجة عالية من المخاطرة ولكن الحواجز القوية قد تؤدي إلى قيامنا بالمجازفة على أي حال.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تقييم المجازفة:

إن كنتم ترغبون بالتغيير، فإن ذلك يعني قيامكم بالمجازفة. بإمكانكم تقييم خطورة المجازفة من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية

- 1- ما احتمال الفشل في الوصول إلى ما ترغبون فيه؟
- 2- ما العواقب المتأتية من الفشل؟
- 3- ما أهمية النجاح أو الخسارة بالنسبة إليكم؟
- 4- كيف تستطيعون خفض احتمال المجازفة من خلال:
 - تقليص مدى سوء العواقب عند الفشل؟
 - رفع نسبة النجاح؟
- 5- ما الموارد التي تحتاجون إليها لرفع نسبة النجاح؟
- 6- هل بإمكانكم الوثوق بهذه الموارد؟
- 7- ما التحارب السابقة التي تريد من ثقتكم في هذا الطرف المعين؟
- 8- كم تبلغ أهمية التغيير الذي ترغبون فيه؟

المجلد الثالث عشر

التجاوب مع الخوف: متى يجب الالتفات إلى الإنذارات

كيف تدركون متى يجب عليكم التجاوب مع الخوف
واتخاذ الخطوات اللازمة؟

يكون ذلك واضحاً في بعض الأحيان. قد يكون هناك خطر مباشر وملحوس يهددكم وأحبائكم. عندها، يتم إرسال إشارات هرمونية إلى الدماغ وتصبحون مستعدين للتحرك. إما الهروب أو المواجهة. على سبيل المثال، قد يهاجمكم أحدهم في الطلام أو قد تظهر سيارة أمامكم بشكل مفاجئ. لا يكون لديكم متسع من الوقت لتحليل المسألة ومعرفة ما عليكم فعله عندها. تتحاربون سريعاً مع ما يجري وكثيراً ما يتم ذلك بهدوء. بسبب الإشارات الهرمونية في الجسم، ولكنكم قد ترتعشون خوفاً بعد ذلك.

غالباً ما يدفعكم الخوف الحقيقي إلى التجاوب معه دون أي تحليل. ولذلك فهناك خطر من أن تقوموا بخطوات خاطئة، وخصوصاً إن سبق وتعلمتم ردات الفعل غير الصائبة. على سبيل المثال، فقدت ذات يوم السيطرة على سيارتي وأنا أقودها على طريق مبللة وبدأت السيارة بالانزلاق. لم يسق لي أن واجهت مشكلة مماثلة، ولذلك حاولت أن أوجه السيارة بالاتجاه المعاكس للانزلاق. بدا ذلك الأمر الصائب الذي علي القيام به. إلا أنه كان خطأ فادحاً إذ إنه يزيد المسألة سوءاً

وبتّ أعرف ذلك بعد تلك التجربة. انتهى الأمر بانقلاب السيارة هي منتصف الطريق. لم أصب بأيّ أذى ورحمت إلى خارج السيارة من النافذة الخلفية المكسورة. كنت أعرف ما علي فعله بشكل نظري وهو الاستسلام لما يجري وترك السيارة تتلّقى. حتى أنني فكرت بذلك أثناء انزلاقها ولكنّ يديّ تجاوبتا مع المسألة بشكل معاكس. عند وقوع الحادثة، لم أستطع تصديق أنّ ذلك ما عليّ فعله. إنني متأكد من أنني كنت قادراً على اتخاذ الخطوات الصائبة. أحياناً، لا يكون كافياً أن يعرف المرء ما عليه فعله بشكل نظري عليه أن يمرّ بالتجربة، حتى وإن حصل ذلك ذهنياً لا جسدياً.

الإشارات المندرة

إلا أنّ الظروف تكون عامصة في معظم الأحيان. قد يكون عليكم الشعور بالخوف في بعض الأحيان ولكنكم لا تلاحظون الإشارات المندرة. سأعرض عليكم تجربة شخصية متعلقة بذلك الأمر.

لقد أمضيت الكثير من الوقت في ريو دو جينيرو وهي إحدى أجمل المدن في العالم. تقع هذه المدينة على الخليج البرازيلي للمحيط الأطلسي وتشمل أجمل الشواطئ في العالم. إنّ ريو مدينة يقصدها السياح باستمرار، وعند تواجدكم في الطائرة فوق هذه المدينة، تشاهدون أحد أكثر المناظر روعةً وأصعبها نسياناً.

الحياة الليلية في ريو حياة لا مثيل لها. هالمدينة مليئة بالمطاعم المختلفة والثقافة التي تسعى إلى توفير اللذة. في المدينة، تمثال المسيح ذو الحجم الضخم الذي يطلّ من أعلى جبل كوكوفادو بذراعين ممدودتين. هناك عدد قليل من المدن التي قد تشمل هذه التفاصيل المذهلة. من ثقافة ومناظر ومتعة.

إلا أنّ لريو وحدها آخر كما سبق وذكرته. هناك العديد من الأحياء الخطرة، ومعظم سكان المدينة فقراء. ينال الكثير منهم في الشوارع ويقطن عدد أكبر من هؤلاء في مقاطعات محاطة بأراضي أجنبية. في هذه المقاطعات قوانين خاصة

يفرصها من يملكون السلطة فيها. وكثيراً ما يكون هؤلاء تحار مخدرات ومجرمين. لا يمكن لأحد دخول هذه المقاطعات إن لم يصحبه إليها أحد سكانها.

قيادة السيارات في ريو أمرٌ خطر ومربك. وقد يدخل المرء هذه المقاطعات دون أن يدرك ذلك. هناك الكثير منها حول المدينة، ومن بينها مقاطعات قريبة للغاية من المناطق السياحية الأكثر رقياً. يملك السياح المال أكثر مما يملكه السكان ولذلك فإن الأغنياء والفقراء يتواجدون في المكان نفسه. هي الشوارع والشواطئ. يؤدي ذلك إلى تعرّص هؤلاء السياح إلى الكثير من السرقات التي قد لا تتعدى ساعة اليد والتي قد تمتد لتصل إلى أعلى الممتلكات الشخصية.

ذات ليلة واثاء توحهي وأندريا إلى الفندق في كوباكابانا، كان هناك العديد من الأشخاص في الشارع (أمامنا وخلفنا) توقفت أندريا فجأة وهمست هي أدني لأقف مكاني للحظة. لم أصب بالخوف ولكني لم أفهم الداعي الذي دفعها إلى التوقف كانت قد رأت رجلين حملنا وعند توقفنا، استمرا بالمضي إلى الأمام وهما يضحكان. ادعينا أننا نتحدث مع بعضنا البعض ورأيناها يتوقفان أمامنا. استدركنا ودخلنا محل أرهار على حنب الطريق. تبعانا مما جعلني أشعر بالخوف، ولاحظت خوف صاحب المحل كذلك. بدا الأمر وكأنه يعرف هذين الرجلين ولم يعجبه ما كان يراه. خرجنا من المتجر بسرعة وعبرنا الشارع وبات من الصعب عليهما رؤيتنا من بين الحشود. سرنا بسرعة بالاتجاه المعاكس. لم أشعر بالخوف قبل دخولي محل الأرهار ولكني لو كنت أكثر انتباهاً لاستطعت ملاحظة التصرف المريب لهذين الرجلين. مما كان أصابني الخوف بالتأكيد.

قد تكون الإشارات المدرة غمضة، ويعتمد ذلك على الموقع. ريو مدينة أكثر خطراً من معظم المدن الأخرى ومن الواضح أن هذين الرجلين كانا يشيران إلى الخطر. ولكني لم ألاحظ ذلك. من الحيد أن أندريا التفقت إلى ذلك. وتعلمت من هذه التجربة ضرورة الالتفات إلى كل ما يجري من حولي. لم أفهم خطورة المدينة في السابق وطمئت أنها آمنة بسبب وجود الكثير من الناس في الشوارع. يعبر سكان ريو عن خطورة الأمر عندما يكون المرء محاطاً بالكثير من الناس.

نكران الخوف

كثيراً ما نشعر بالخوف ولكننا نحاول إقناع أنفسنا أنه لا داعي للخوف. عندما يقترب منا عريب ما ويتحدث إلينا، نحاف من دون أن يكون هناك سبب وجيه لذلك، ما الذي نفعله عندها؟

إن نكران الخوف يؤدي إلى تحولنا إلى صحايا في معظم الحالات، في بعض الأحيان، يكون الخوف حدساً ليس من برهان يؤكد، ولكننا نشعر بالرغم من ذلك أن هناك خطباً ما ويصعب علينا تحديده، إن حدسنا يدلنا دوماً إلى الإشارات المنذرة التي قد لا ندركها بأنفسنا وبوعينا الكامل.

التمتوا إلى حدسكم بشكل دائم، قد تتجاهل المخاوف وتكرها لأسباب عدة كرهبتنا في أن تكون الحياة سلسلة، أو كقلقنا من الرأي السلمي الذي قد يكونه الآخرون عنا، ولذلك، نحاول تجنب مخزيتهم. كثيراً ما نسمي إلى أن يكون رأينا هي الآخرين إيجابياً والآخرين سلبياً بالأسى أو الإحراج. من القيم التي نتعلمها الوثوق بالناس، والحياة تغدو أكثر سهولة إن كان الآخرون حديرين بالثقة

هي بعض الأحيان، نتجاهل حدسنا عندما يكون الالتفات إليه شديد الأهمية. نقرا أخباراً في الصحف عن سرقات في المارل والشوارع ولكنا نقنع أنفسنا أننا لن نتعرض لذلك، إننا نلاحظ التصرف المريب عند الآخر وما يقوله وما يظهره من إشارات منذرة، ولذلك علينا أن نستغل ذلك لحماية أنفسنا.

● القانون الثامن للشعور بالأمان

اتبعوا حدسكم.

توقع العنف

قد نتلقى إشارات منذرة وبوسمنا توقعها بسهولة وباستخدام المهارة نفسها التي نلحاً إليها لفهم الآخرين وهي التقمص العاطفي. إننا قادرون على أن نشعر بأحاسيس الآخرين التي قد نكون قد مررنا بها في السابق، إننا نحسب جميع

المشاعر هي مرحلة الطموحة وندكرها بشكل جيد ومتكرر . يجعلنا ذلك قادرين على فهم مشاعر الآخرين . إن أحاسيس الأطفال قوية ومشاعرهم مختلفة ومتعددة . وقد يشعرون بالغضب والحب في الوقت ذاته . مع النصح نتعلم التحكم في عواطفنا وتحويل المشاعر السلبية دون التصرف على أساسها .

للعنف مسببات . وكثيراً ما تكون الأفكار هي سبب هذا العنف . ليست الأفكار محصورة في الدهن لأنها تظهر بشكل حلي من خلال الكلمات ولغة الجسد . وإن حاول المرء أن يخفيها . عندما تكون الأفكار عاطفية يظهر ذلك في الجسم . يمكننا أن نلاحظ عصب المرء وإن حاول أن يخفي ذلك . يظهر ذلك من خلال الصوت والحركة الجسدية . كلما اردادت معرفتكم بالشخص رأيتم ذلك بشكل أوضح .

هناك حركات جسدية معينة تظهر قبل تصرف المرء بعنف . وهذه الحركات ثابتة وتنطبق على جميع المجتمعات . ديزمويد موريس باحث متمرس في علم الأعراق البشرية وكان أحد مواضيع دراساته التعابير غير الكلامية أي الجسدية . ووفقاً لهذه الدراسة . هناك 66 حركة جسدية تنطبق على جميع المجتمعات وتظهر الكثير منها بشكل لا طوعي . إننا نلاحظ هذه الحركات دون أن ندرك كيفية ملاحظتنا لها ولكننا نتحاوب معها .

على سبيل المثال . يقترب منكم غريب في الشارع ويسألکم عن الوقت . إنه شخص يرتدي ملابس أنيقة ويبتسم عند التوجه إليكم . يبدو الوضع غير خطر ولكم تخافون بالرغم من ذلك لماذا يحصل ذلك؟ كل ما يقوم به هو سؤالكم عن الوقت .

ماذا تفعلون عندها؟ قد لا تقومون بأي شيء . قد تبتعدون قليلاً عنه وتنظرون إلى ساعتكم بسرعة .

ما الإشارات التي قد التفتتم إليها دون إدراك ذلك؟ إليكم بعض الاحتمالات .

كانت هناك ساعة كبيرة في الشارع. لماذا يسألكم عن الوقت؟

- كانت ابتسامته مزيفة.

- كان كنفاه متشجنين وكان قريباً منكم. نظر إلى الخلف قبل طرح السؤال (هل من الممكن أنه يتحقق من وجود حارس أو شرطي في المكان؟).

كانت رائحته تشير إلى قلقه. الشم حاسةٌ نستخدمها دون وعي وإدراك أي بشكل لا طوعي. نتعلم ذلك منذ الصغر. من غير المهذب في معظم الحضارات التمسّوهُ بتعليق ما عن رائحة أي شخص. هناك عطور تسعى إلى التخلص من الروائح الكريهة ولكن للناس روائح بالرغم من ذلك. هناك رائحة تشير إلى الخوف وهناك رائحة نشعرنا بخطر المكان. عند خوف المرء أو شعوره بالقلق، تتغير بعض الإهرارات هي الجسم ويلاحظ ذلك حدسياً.

وفقاً لهذه المعلومات، نفهم أنّ من المستحسن النظر هي عيني الرجل ولفت نظره إلى وجود الساعة الكبيرة ومن ثم السير بسرعة بالاتجاه المعاكس.

إشارات الخطر

هناك إشارات تسعى إلى لصت نظرنا إلى إمكانية تعرضنا للخطر أساس هذه الإشارات هو التباهر، ويتم ذلك عندما لا تكون الإشارات ثابتة ومتينة، هناك نوعان من التعارض الذي يشير إلى الخطر.

- الأول هو التعارض مع المحيط، ويحصل ذلك عندما تتنافر كلمات المرء والبيئة الموجود فيها. قد يكون ذلك أمراً عادياً ولا يشير إلى الخطر مثل ارتداء مقدم الحفل ثياباً غير مناسبة أو تجاهل المادل لكم في المطعم. هناك في المقابل إشارات تدل حقاً إلى الخطر كإصرار غريب ما مقابلتكم في المنزل أو رسالات ودّية للغاية من زميل يقف بشكل دائم قرب منزلكم أثناء الليل.

- الثاني هو التعارض الشخصي. أي عندما تكون أفعال المرء وكلماته متناقضة. ما من إنسان تكون أفعاله وكلماته متناسقة على الدوام وعليها أحياناً أن نخفي أحاسيسنا. قد نقول إننا سنجز عملاً ما ولكننا نهشل على سبيل المثال، لكن

هناك أنواعاً من التعارض الشخصي الذي يشير إلى الخطر كالكلمات الودية المصحوبة بابتسامة مزيفة.

● القانون التاسع للشعور بالأمان:

للحفاظ على درجة كافية من الأمان، انتبهوا إلى أي عدم استقرار على المستوى الشخصي وفي محيطكم.

من الضروري الالتفات إلى بعض إشارات التعارض الشخصي خصوصاً إن كانت تدل كذلك على تناقض مع المحيط.

■ الإشارة الأولى هي عندما يشير المرء إلى نفسه والآخرين كمزق واحد. عندها، يفرض هذا الشخص التحالف مع الآخرين دون سبب وجيه. لم يحتاج المرء إلى ضمانه بأن هناك هريقاً جماعياً إن لم يكن هناك خطر؟

■ الإشارة الثانية هي التفاصيل غير الضرورية والشرح المفرط. عندما يقول الأشخاص الحقيقة، لا يشكّون في أنفسهم، وعندما يكذبون، قد يبدو صادقين ولكنهم يدركون كذبتهم. عندها، يشرحون المسائل بشكل مفرط بينما تكون عبارة واحدة كافية لاستيعاب الأمر.

■ الإشارة الثالثة هي عرض المساعدة غير المرغوب فيها. إن كنتم بحاجة إلى المساعدة من المهم أن تطلبوا ذلك من المرء بأنفسكم وبشكل مباشر. هناك بعض الأشخاص الذين يحبون مساعدة الآخرين وهؤلاء لا يفرصون المساعدة على أحد إن لم يرغب فيها. أمّا المساعدة المفروضة فهي تشعركم بأنكم مدينون للآخر، فتضطرون إلى قبول بعض الاقتراحات التي يقدمها.

الخطأ في النسب

يتمحور هذا الخطأ حول الظن بأن تصرف المرء يشير إلى طبيعته أو شخصيته. على سبيل المثال، عندما يتصرف أي شخص بشكل حسن بظن أنه إنسان صالح. إلا أن ذلك غير صحيح، فإن التصرف فحسب هو الحسن.

تظهر البرمجة الذهنية للتحارب الحسية الفرق بين التصرف والشخصية من خلال الهيكلية التي وضعها روبيرت ديلتز.

- البيئة: الوقت والمكان والأشخاص عوامل تؤدي إلى تحديد الموقف. هالبيئة نفسها بالنسبة لجميع الأشخاص الموجودين فيها.

- التصرفات: إن أعمالنا وأفعالنا ظاهرة بوصفها.

القدرة: إن مهاراتنا الجسدية والفكرية تجعلنا نتصرف بطريقة ثابتة وأوتوماتيكية. لا يمكن رؤية القدرة بل بإمكاننا الشعور بها من خلال نتائج تصرفات المرء.

القيم والمفاهيم: تحدد المفاهيم تصرفاتنا والقيم هي سبب قيامنا بأعمالنا المختلفة. حيث إنها تشير إلى كل ما نعتبره مهماً (كالصحة والمال والسعادة والحب). لا يمكن رؤية القيم والمفاهيم. والتصرفات هي السبيل الوحيد لتحديد ذلك. تملي علينا القيم والمفاهيم ما علينا القيام به وتسمح لنا بمهاراتنا بتنفيذ ذلك.

- الهوية الشخصية: إن نظرتنا الخاصة والمتعلقة بشخصياتنا هي ما تحدد قيمنا وتصرفاتنا.

هذه التفاصيل متعلقة ببعضها البعض. وليست الهوية الشخصية أهمها. فهي تتغير مع تغير البيئة (كوجود المرء في السحن مثلاً). ليست الهوية مستقرة بل هي مجموعة من المعادلات (القدرة) من المفاهيم المبنية على المحيط. عند تحكمنا في البيئة المحيطة بنا، تبقى هويتنا مستقرة وثابتة.

إن تصرفاتنا هي وسيلة تعبير عن هويتنا ومفاهيمنا وقيمنا. إن ما نراه عند الآخرين هو التصرفات لا الهوية. عندها نحذر من الخطر علينا الالتفات إلى التصرفات لا إلى الهوية. التصرفات تشير إلى نيات المرء وإن لم ينتبه إلى ذلك، فإننا سنسب الصفات الحسنة إلى أشخاص قد يكونون أشراراً. أهم ما في الأمر النيات التي يمكننا أن نفهمها من خلال تصرفات الإنسان.

الألفة غير كافية

يجيد بعض الناس توثيق العلاقات مع الآخرين. من الممكن توثيقها على المستويات الخمسة التي تحدثنا عنها سابقاً.

على مستوى البيئة. فإن الألفة تتعلق بملابسنا ومظهرنا. كثيراً ما نتهرب من الأشخاص الذين يرتدون ملابس وسخة وقد نفترض بسرعة أنهم يريدون المال. يبدو أي شخص غريب وأيق إنساناً محترماً. من المهم الالتفات إلى هذه التفاصيل ولكنها لا تشير إلى حسن النيات لأن المرء قد يتلاعب بها بسهولة.

بوسع المرء التلاعب بالتصرّفات كذلك من خلال عمله على أن يكون صوته وحركته الجسدية متوائمين مع المحيط وهذه مسألة درستها البرمجة الذهنية للتجارب الحسية بشكل مفصل. إننا نوحّد لغة الجسد مع من حولنا بشكل طبيعي كالسّطر إلى الأشخاص عند نظرهم إلينا وعند التحدث إليهم. كما نتحدث بصوت عالٍ مع من يتوجه إلينا بالطريقة نفسها.

هناك دراسات قام بها ويليام كوندون في الستينيات وكانت تهدف إلى تحديد التصرّفات الثابتة في التواصل البشري. ما توصل إليه (وما أثبتته الدراسات الأخرى) هو أننا نوحّد لغة الجسد والصوت مع الآخر للانسجام معه. كما تكون سرعة التكلم مماثلة لتلك عند الشخص الآخر.

بوسع المرء التقرب من الآخرين من خلال التأكد من تشابه لغة الجسد وصوته مع الآخرين. إن قام بذلك بشكل متزايد يصبح كالملقّد الذي كثيراً ما يهين الآخرين. هذه المهارة مسألة بكتسبها مع الوقت وقد يلجأ إليها من لديهم نيات سيئة. الثقة والحدس أمران مهمان يشيران إلى ما هو آمن وما هو خطر. في الفصل التالي تفصيل لذلك.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

إشارات الخطر

العلاقات المفروضة.

الشرح المفرد.

المساعدة المفروضة.

التنافر مع المحيط (عندما يتعارض التصرف مع البيئة).

التنافر الشخصي (عندما تكون لغة الجسد متعارضة)

الحدس والشعور بعدم الراحة.



الرابع عشر

الثقة والحدس: العاملان الموجهان

الثقة أهم عنصر حاص بالأمان. إن لم يكن متسلق الحبال واثقاً من الحبل الذي يحمله، فإنه لن يشعر بالأمان. كذلك نحن نحتاج إلى الثقة بأنفسنا وبمواردنا في الظروف الخطرة.

يتق المرء شيء ما عندما يكون مدركاً أنه قوي بما فيه الكفاية لتحمل وريه. الثقة مريح من القوة والأمان المبهين على التجربة.

مستوى الثقة

يعتمد مستوى الثقة على أمرين. مدى اعتمادكم على الشيء وقوته. إن لم يكن مصدر الثقة أمراً تعتمدون عليه بشدة، فلا ضرورة لأن يكون قوياً للغاية. ولكن إن كنتم ستثقون به بشكل كبير فمن الضروري أن يكون أكثر قوة. هناك أشخاص حذرون بالثقة ولكنهم يفشلون عند تعرضهم للضغوطات. قد تثقون بشخص ما إلى درجة ائتمانه على خمسين دولار لا ألف دولار. قد تثق المرأة بصديقة ما إلى درجة إعطائها بطاقة الاعتماد الخاصة بها ولكنها لا تثق بها وهي بمفردها مع زوجها.

هناك درجات من الثقة ويقوم المرء عادة بأخذ إيجابيات الشخص وسلبياته ليقرر مدى ثقته به.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

ماذا تعني الثقة بالنسبة إليكم؟

هذا التمرين وسيلة لمعرفة كيفية تقدير الثقة ومستواها.

تذكروا شخصاً وثقتم به واستحق ذلك.

ما حيثيات هذا الشعور؟

- أين تشعرون بالثقة في الجسم؟

- ما درجة حرارته؟

- كم يبلغ عمقه؟

- ما مساحته؟

- هل من أمر آخر مهم في هذا الشعور؟

ما الصورة التي ترونها؟

- ما تفاصيل الصورة بعض النظر عن الأشخاص والأشياء فيها؟

- كم يبلغ حجم الصورة؟

هل أنتم في الصورة أم هل تنظرون إلى أنفسكم في الصورة؟

- من أين ترون الصورة (من الأمام أو اليسار أو اليمين أو الأعلى أو

الأسفل؟)

- هل الصورة ملونة أم بالأبيض والأسود؟

- كم تبعد الصورة عنكم؟

- هل الصورة متحركة أم ثابتة؟

- هل من تفاصيل أخرى مهمة في هذه الصورة؟

ما الأصوات التي تسمعونها؟

- هل من صوت داخلي؟

- ماذا يقول لكم؟

- ما الرسالة التي يحاول إيصالها إليكم؟

- هل من تفاصيل أخرى مهمة في هذا الصوت؟

اكتبوا لائحة تشمل هذه التفاصيل.

يشير هذا التمرين إلى كيفية اختبارنا للثقة. عندما لا نكون متأكدين من علينا أن نثق به. علينا التفكير في الشخص ومراقبة الصور والتخيلات والأصوات والأحاسيس المتعلقة به.

الأنواع الثلاثة للثقة

هناك ثلاثة أنواع رئيسة للثقة:

- الثقة بالبيئة والمحيط

- الثقة بالآخرين

- الثقة بالنفس.

الثقة بالبيئة والمحيط

الثقة بالبيئة والمحيط مسألة سهلة. عليكم طرح الأسئلة واختبار الأمور. عليكم أن تجربوا الحبل لتروا إن كان يتحمل وزنكم وذلك من خلال جعله يحمل ورماً أكثر من المتوقع. إن لم يقطع، فإن ذلك يعني أنه آمن بما فيه الكفاية.

على جميع المعلومات أن تشير إلى أنها جديرة بالثقة.

الثقة بالآخرين

الثقة بالآخرين مسألة أكثر تعقيداً. هناك أربعة عناصر مهمة في هذا النوع من الثقة.

- الصدق
- التناغم
- الثبات
- القدرة والكفاءة

إننا نثق بالأشخاص الصادقين الذين يعنون ما يقولونه والذين يوفون بوعودهم. ولكن هل يقوم هؤلاء بذلك فقط عندما يكون مزاجهم حسناً أو عندما يوجد ما يحصلون عليه في المقابل؟

إننا نقيم صدق الأشخاص من خلال معايير الوجه ولغة الجسد والصوت. عندما يكون الشخص صادقاً فإنه يقول الحقيقة ويظهر ثقته بذلك. (إلا أنه قد يكون مخطئاً). عندما لا نعتبر الشخص صادقاً، فإننا لا نثق به عندها. ليس من الضرورة أن يكون المرء شخصاً صالحاً لنثق به فقد يكون المحرمون حذيرين بالثقة في بعض المواقف.

العنصر الثاني هو التناغم. كثيراً ما نقيم الشخص ومدى صدقه وفقاً لتناغم كلماته وأفعاله. الإشارات التي تظهر ذلك هي الصوت المرتفع والواثق وتبادل النظر والحركات الجسدية الواثقة والكلمات الواعدة عندما يرى هذه الإشارات، نقوم عادةً بتقييم المرء كأساس صادق بقول الحقيقة. لا نطرح عندها أنه سيحتال علينا.

القليل من الناس يظهرون توافقاً تاماً بين أفعالهم وأقوالهم. قد يكونون غير متأكدين أو قد يكونون بحالة نفسية سيئة. إن لاحظتم تعارضاً كبيراً فإبكم لرثقوا بالشخص. يطبق ذلك على المعلومات أيضاً.

العنصر الثالث هو الثبات. يحتاج الناس إلى معرفة الشخص لفترة معينة قبل أن يثقوا به. يحتاج الآخرون إلى مراقبة المرء ومدى تنفيذ الوعود في عدد من المواقف. عندما يظهر المرء ذلك في ثلاثة مواقف، فإن ذلك دليل كافٍ على أنه جدير بالثقة. إن من يفي بوعده ومن ثم لا ينفذ ذلك في اليوم التالي ليس شخصاً يمكننا أن نثق به.

قد يكون المرء صادقاً ومنتزاً وقد تكون أعماله متوافقة مع أقواله، ولكن هل يقوم هذا الشخص بما يقول إنه سيفعله؟ لن نثق بمتى هي السادسة من عمره إلى درجة السماح له بالعمل بواسطة منشار كهربائي دون إشراف مهما كان صادقاً وراغباً في مساعدتنا.

القدرة والكفاءة أكثر أهمية من الثقة بالموارد. الثقة بالموارد تشير إلى معرفتنا بأن هذه الموارد كافية لمساعدتنا في التحديات. تعتمد هذه الثقة على المعلومات والقدرة والكفاءة. عندما نثق بالموارد الخاطئة، يؤدي ذلك إلى مشكلات عديدة. (هل تفضلون أن يكون الطبيب الحراح المسؤول عن عملياتكم كُفؤاً أم واثقاً بنفسه؟).

قد يعرض الكثير من الناس المساعدة بصدق كبير ولكنهم قد لا يملكون المهارة للقيام بذلك عندما يستطيع المرء مساعدتكم ويحدثكم، وهذا أسوأ من محاولة صادقة لشخص يود مساعدتكم ولكنه لا يستطيع القيام بذلك بسبب كونه غير كفء. لا يعني ذلك أنكم لا تستطيعون الوثوق به على الإطلاق. الموقف بعدد داته شديد الأهمية. قد يكون الشخص الحدير بالثقة صادقاً وكُفؤاً وقد تتوافق أفعاله وأقواله في الموقف نفسه.

نسبة الثقة

يثق الناس بالآخرين بنسبٍ مختلفة. قد لا يثق البعض بالآخرين على الإطلاق بسبب شكوكهم المستمرة وعدم رعبتهم في الثقة بالآخرين عندما يتعلق الأمر بالمال والعلاقات والأعمال. قد يصوت هؤلاء الكثير من الفرص والمتعة الحياتية. هناك آخرون يثقون بالناس بسرعة هائلة ويعاملون الأشخاص بأنهم جديرون بالثقة دون جمع كمية كافية من البراهين التي تثبت ذلك. قد يعجبهم الشخص وقد يثقون به بسرعة دون التفكير بالمسألة ملياً. قد يكون ذلك خطراً وقد يصاب هذا الشخص بالكثير من حيات الأمل. قد ينهارون بعد عدة تحارب سيئة ويقررون أن ما من أحد يستحق الثقة.

الثقة بالآخرين على الدوام وعدم الثقة بهم على الإطلاق تأتيان من المصدر نفسه وهو عدم الالتفات إلى الأشخاص بشكل دقيق. علينا أن نكون أكثر دقة في تقييمنا للآخرين ولصدقهم وكفاءتهم قبل أن نقرر أن نثق بهم.

الثقة بالناس شعور رائع ويؤدي إلى توثيق العلاقات. الحووا إلى التمرين السابق لمعرفة معنى الثقة بالنسبة إليكم. كما أنه بإمكانكم تطبيق التمرين التالي:

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الثقة وحيثياتها

كيف تقررّون الوثوق بشخص ما؟

ما القوانين التي قد وضعتموها والتي تشير إلى من يمكنكم أن تثقوا به؟

ما الصفات التي تريدونها في الشخص قبل أن تثقوا به؟

ما البراهين التي تحتاجون إليها لتثقوا بشخص ما؟

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس مطابقة للثقة بالآخرين وتتطلب الصفات نفسها.

- كم يبلغ صدقكم؟

- كم تمون بوعودكم؟

- كم أنتم ثابتون في مواقفكم؟

- افترضوا أنكم شخصاً آخر، هل ستثقون به لمساعدتكم؟

- ما الموارد التي تملكونها لمواجهة الموقف؟

- هل تثقون بمهارتكم في مواجهته؟

- ما المواقف المشابهة التي استطعتم مواجهتها في السابق؟

من الأسهل أن نثق بأنفسنا عندما تكون تحاربتنا قد أثبتت مهارتنا أو إن كنا

واثقين في أننا نستطيع إظهار هذه المهارة.

تتأتى الثقة بالنفس من الثقة بالموارد والمهارات وفقاً للتجارب السابقة التي أثبتت ذلك. إن تقييم هذه التعارب ينبغي أن يكون مبنياً على رأينا الخاص ورأي الآخرين كذلك. هناك بعض الأشخاص الذين يقيمون أنفسهم وفقاً لرأيهم الخاص ويلتفتون إلى تعاربهم بشكل شخصي. لا يهم هؤلاء رأي الآخرين حتى وإن كانوا يظنون أنهم أشخاص غير أكفاء. لا يلتفت هؤلاء إلى ما يقوله الآخرون ولا يثقون بشيء لم يختبروه شخصياً.

هناك أشخاص آخرون يحتاجون إلى رأي الآخرين ليتقوا بأنفسهم.

على المرء الاعتماد على رأيه الخاص ورأي الآخرين. يحتاج إلى الرأيين ليعرف إن كانت مهاراته كافية.

إن اضطررت إلى قيادة السيارة في حلبة سباق وسرعة خيالية، هأنني قد أشعر بالخوف لأن ذلك خطر للغاية ولأنني لم أقم بذلك في السابق. إلا أن الأشخاص المعتادين على ذلك من خلال مشاركتهم في السباقات بشكل مستمر يشعرون بالأمان يعرف هؤلاء أنهم يملكون الكفاءة اللازمة ولقد قاموا بذلك في السابق. إنهم يثقون بالميكانيكيين المسؤولين عن السيارة. إنهم يعرفون ما عليهم القيام به إن واحتهتهم أي مشكلة على الحلبة. قد يشعر هؤلاء بالحماس بسبب نسبة الأدرينالين العالية ولكنهم لا يشعرون بالخوف.

الثقة مورد مهم في مقاومتنا للخوف

- الثقة بالبيئة والمحيط

- الثقة بالآخرين

- الثقة بالنفس

ليثق المرء بالآخرين، عليه أن يحتر

- صدقهم

- ثباتهم

توافق أعمالهم وأقوالهم

قدرتهم وكمايتهم

ليثق المرء بالآخرين بشكل كامل عليه أن يختبرهم. عليه أن يرى قوة أكبر مما يتطلبه الموقف.



الجزء الرابع

والمصروف إلى والعمرة -

وسائل للتنقيب على

والغمار

التمهيد الخامس عشر

قيمة الخوف

«إنَّ الجزء الأخير من الحرية الإنسانية

هو حق اختيار المواقف الشخصية في جميع الظروف».

فيلكور فرانكل

يتمحور الجزء الأخير من الكتاب حول الحرية. لهذه الكلمة معنيان: الأول هو التحرر من الاضطرابات الحياتية كالمخاوف مثلاً. أمّا المعنى الثاني فهو متعلق بالغاية المقصودة من التحرر على سبيل المثال، إنَّ المرء يحاول التخلص من الخوف الخيالي لتغيير حياته.

للحرية أهمية كبرى في حياة المرء، ولطالما ناضل للحصول عليها. طوال السنوات الماضية، عمل الإنسان على التوصل إلى التحرر من تقييد الآخرين له وإلى حرية العيش كما يحلو له وإلى حرية السمر ومصادقة من يرغب فيهم كأصدقاء له - وإلى حرية التمتع بالحياة. الحرية عكس العبودية التي تفرض علينا أن نطيع الآخرين دون أي سبب سوى كونهم أكثر سلطة. عندها نعتبر هؤلاء الأشخاص أعداء لنا، خصوصاً أنهم يجبروننا على القيام بأشياء لا نرغب القيام بها. ولكن هناك عوامل داخلية تحبرنا كذلك على أفعال معينة. كالمخاوف التي تقيدنا. من الصعب تحديد هذا العدو، حيث هو جزء منا ومن تكويننا. إلا أنَّ هذا العدو أكثر قدرة على تقييدنا ويؤثر علينا بشكل أكبر من العوامل

الخارجية. سيساعدكم هذا الكتاب على التغلب على ما في داخلكم من أعداء للحرية.

لجميع المخاوف غايةً مفيدة أساسها ما يعتبره المرء شديد الأهمية في حياته كالمصوب واحترام الذات والصراحة والسمعة والأمان والحرية. عندما يكون هناك احتمال لتعرضنا لخسارة ما. نشعر بالخوف الشديد. من غير الممكن أن نخسر ما لا نملكه.

يمسّر هذا الفصل كيفية استغلال ما نعتبره قيماً من أجل التخلص من المخاوف. لذلك. فإننا نقترح الاعتماد على الأسس المتينة للتغلب على الخوف.

القيمة والخوف

هناك مثل واضح يشير إلى التفاعل بين ما نعتبره قيماً والخوف. تخيلوا مراهقاً حصل على أول وظيفة في حياته في مكتب. يذهب هذا الفتى إلى المطعم الخاص بطاقم الموظفين لتناول العشاء. ذات يوم. كان المراهق مع أصدقائه في هذا المطعم ورأى امرأة جميلة تجلس إلى طاولة أخرى وتتحدث مع أصدقائها. أعجبه ما رآه فقام ببعض التحريات عن هذه المرأة وحصل على معلومات عن اسمها والقسم الذي تعمل فيه. اكتشف أنها موظفة جديدة تعمل في مكتب قريب من قسمه وأنها أكبر سناً منه.

في اليوم التالي وأثناء استراحة الغداء. كانت في المطعم. حاول تبادل النظرات معها ولكنها لم تلاحظ ذلك وكانت منسجمة مع أصدقائها. في اليوم التالي. قرر الذهاب إلى المطعم باكراً لمحاولة التعرف إليها.

أمضى فترة الصباح غير قادرٍ على التركيز في عمله. وكان يصكر في أفصل طريقة للتقرب منها. كان خائفاً بعض الشيء مما دفعه إلى التساؤل عما إذا كانت هناك مجازفة. لم يستطع التغلب على هذا الشعور بالخوف. إذ إنه كان يفكر في مختلف الاحتمالات كتجاهلها إياه أو كتعرضه للإحراج أمام الجميع إن اكتشفوا إعجابه بها.

ما الأمر الذي يثير خوفه؟ التعرض إلى الرفض، والشعور بالإحراج والفضل؟ لو لم يحش المرء هذه الأمور لكان أكثر شجاعة ولطالع الكتب الخاصة بالعلاقات ولتقرب منها بسهولة. إن الخوف من التعرض إلى الرفض هو شعور كافٍ ليرتد في محاولة التحدث إلى المرأة التي تعجبه فإن سبق وتعرض للرفض في ظرف مماثل، وذلك يزيد من صعوبة الموقف.

قد يلجأ هذا المراهق إلى صديق قادر على منحه الدعم والصائح ليشعر بثقة أكبر. إن تقرب منها في اليوم التالي، فإنه يكون عندها في الفترة الانتقالية. لا يستطيع عندها التراجع دون التعرض للإحراج يكون ملتزماً بالسؤال عندها وعليه التحدث إليها بشكل مثير للاهتمام.

يؤدي الرفض إلى فقدان الثقة بالنفس، وإن احترام الذات مهم للغاية. لذلك، فإن المجازفة تشير إلى عواقب بغیضة.

احترام الذات

إن فقدان المرء لاحترام الذات يجعل معه الكثير من الخوف. إن احترام الذات مفهوم مجرد، ولدى الجميع استيعاب محدود له ليس احترام الذات ممهوماً ملموساً، وإنه مسألة متعلقة بظروفنا الحياتية وتجاربنا. إن احترام الذات مرتبط بتقييم المرء لنفسه.

يعتمد تقييمنا لأنفسنا على ما نقوم به، وتتأثر أفعالنا بتقييمنا لأنفسنا.

عندما يكون المرء صريحاً يعتمد تصرفه الصريح على اعتقاده بأنه شخص صريح. إن كان إنساناً يعتبر الصراحة شديدة الأهمية، فإن صراحته تزيد من احترامه لذاته. أما التصرف غير الصريح، فإنه يفقده احترام الذات، إلا إن استطاع تفسير تصرفه في الموقف الحالي إن المرء هو من يقرر ما التصرفات الصريحة وتلك المعاكسة، ويعتمد ذلك على مجتمعه وتحاربه وتربيته.

تقييم الذات — تقدير الأمور — احترام الذات



الأفعال

تتفاعل القيم مجتمعاً وتؤثر على قراراتنا. ويعتمد النظام الذي تتبعه القيم على الظروف التي تحتم علينا اتخاذ هذه القرارات.

ما يعمل على تقليص احترام الذات هو التباين بين ما يطمح إليه المرء وما يفيذه. ليس احترام النفس شعوراً ثابتاً بل يتعلق باللحظة الحالية. عندما يتصرف المرء وفقاً لقيمه فإن ذلك يؤدي إلى رفع احترامه لذاته. القيم الإنسانية مرتبطة بمجتمع المرء وثقافته وتحاربه. إضافة إلى ما تعلمه من الأفراد المهمين في حياته بما هي ذلك الوالدين.

قد يتعرض المرء في طفولته إلى ظروف قاسية تحبره على التصرف بقوة وعلى استغلال الآخرين قبل استغلالهم له. عندها، تنمو لديه التصرفات غير النزيلة والحس التناهسي. واعتماده على هذا النوع من الأفعال يرفع من احترامه لذاته. إن تصرفه السيئ يؤدي إلى شعور جيد (يتم تحديد سوء التصرف وفقاً للمجتمعات الأخرى التي تطلعي عليها قيم مختلفة). إن الأفعال التي ترفع من احترامه لذاته في مجتمعه قد تعتبر غير مقبولة في مجتمعات أخرى. وعندها يواجه مشكلة عدم احترام الآخرين لقيمه. قد يدفعه ذلك إلى التشكيك في قيمه وتغييرها (وقد لا يكون ذلك أمراً سيئاً). أو قد يتمسك بهذه القيم ويستمر تصرفه السابق. قد ينزده المجتمع ويفقد أصدقاءه الحدد، ولكنه بذلك يكون صادقاً مع نفسه وما يعرفه من قيم ومفاهيم.

لا يعتمد احترام الذات على كون المرء صالحاً بل على تمسكه بقيمه مهما كانت. إنني لا أحاول قول إن جميع القيم متساوية، حيث إنني أعتقد أن بعض القيم أفضل من غيرها.

في قصة المراهق المعجب بزميلته، نجده محترماً لذاته كرجل ولقدرته على جذب النساء يرغب بالتحدث إلى المرأة ولكنه في موقف صعب. قد يعتمد

احترامه لذاته على شعاعته بالتقرب منها. إلا أنه وإن تجرأ وتحدث إليها، فقد يتعرض للرفض. عندها، تترعزع قيمه ويشعر بالخوف، إن أكبر خسارة هي فقدان النفس ويتمثل ذلك بالوفاة أو بفقدان تقييم المرء لذاته. يكره معظم الناس الخسارة. إن نحح المراهق فإن ذلك يؤدي إلى استمرار احترامه لذاته. قد لا يرتفع مستوى هذا الاحترام ولكن الرفض يؤدي حتماً إلى فقدان احترام النفس. عندها يخسر أشياء أكثر من تلك التي يربحها. ليس متأكداً من أن المرأة ستتجاوب معه. قد يكون صديقه مختلفاً هي تقييمه للمسائل وقد لا يؤدي الرفض في حالته إلى خسارته لاحترام الذات.

قيمة الاحترام

سأعرض عليكم مثلاً آخر. لدي صديقة تعتبر الاحترام أحد أهم القيم. وتتوقعه من الآخرين وتمنعهم إياه. يرداد احترامها لداتها عند احترامها للآخرين وعند حصولها على احترامهم. منذ بضعة أشهر، كنا في الفندق نفسه في ريو دوجينيرو، وتوجهت إلى مكتب الاستقبال لطلب خدمة من الحمال. كان ردّه خطأً بعض الشيء ولكنه لم يكن مهيباً. نظر الحمال إليها بطريقة غير مهذبة وانصرف متهدداً. ثم مرّ كتفيه لا مبالياً. ممّا عبّر بشكل واضح عما كان يخالجه من شعور. كانت تلك الحركة الجسدية تعبيراً عن امتعاضه من أسئلتها وعن انزعاجه منها وعن رعبته بعدم الاصطرار إلى تقديم الخدمات إلى أيّ بريل في الفندق. استسلمت صديقتي وشعرت بالفضب فانصرفت. إذ الحمال لم يحترمها على الإطلاق.

في اليوم التالي، أرادت شيئاً آخر من مكتب الاستقبال وكان الموظف نفسه هناك. اعترفت لي بخوفها من التوجه إليه. كانت خائفةً منه شخصياً ومن طبيعته الفظة بالرغم من أنه لم يكن هجومياً أو خطراً. كانت تخشى تصرفه بعدم احترام، ممّا سيؤدّي حتماً إلى شعورها بهريد من الفضب. لم يكن بوسعها التغلب على هذا الخوف، إذ إن الاحترام شديد الأهمية بالنسبة إليها. كان من المحتمل أن تكون ردّة فعل أي شخص آخر في الموقف نفسه متمثلةً بالفضب

والتدّمر إلى الإدارة ومحاولة طرد الحمال من الفندق. إذا حصل ذلك هي لوس أنجلوس مع أحد رجال العصابات. فقد يؤدي عدم احترامه إلى ارتكابه جريمة قتل. في بعض الأحيان، يتجاوب بعض الأشخاص مع ظروف كهذه بفصل شخصيتهم إلى قسمين: النزيل والإتقان.

تغير صديقتي الاحترام اهتماماً كبيراً. إذ إنها تعتبر اللباقة أمراً ضرورياً لذلك، فإنّ وجودها في بيئة لا يعمّ الاحترام فيها جعلها تشعر بالخوف.

الخوف من التعرّض إلى الإحراج

لديّ تجربة خاصة تتعلق بالقيم. إنّ اللغة المتداولة في البرازيل هي البرتغالية، وبما أنني مقيم هنا، فمن المهم أن أتقن هذه اللغة. كنت أتعلم البرتغالية بأساليب مختلفة كالمحاضرات أو المطالعة أو الإصغاء إلى الآخرين والتحاوّر معهم. بالرغم من ذلك، كنت أشعر بالتردد حيال التحدث بهذه اللغة. ما دفعني إلى التردد هو خوفي من التعرّض إلى الإحراج. لطالما اعتبرت اللغة أمراً مهماً، إضافةً إلى قدرة التعبير عن نفسي، ممّا جعلني أخاف من عدم قدرتي على ذلك. كنت أحشى أن يعثرني الآخرون شخصاً لا يعيد التعبير عن نفسه، وكنت أخاف من التعرّض إلى الإحراج عند تفوهي بأي كلمة خاطئة.

ما أدّى إلى شعوري بالخوف عاملان يتعلّقان بالقيم. العامل الأول هو تعبيرني عن نفسي وأهمية ذلك بالنسبة لي. لم أكن أربح في أن يتمّ التشكيك في قدرتي على التعبير أمّا العامل الثاني، فهو رغبتني بعدم التعرّض إلى الإحراج. هناك الكثير من الأسباب التي تجعل من الخوف شعوراً غير منطقي. من الصعب أن يتوقّع المرء تمرسه في اللغة وهو يتعلّمها. كما لم يسخر مني أي فرد عند ارتكابي خطأ لغوياً ما، بل قام الجميع بمساعدتي. لم يظنوا أنني إنسان أحمق.

للتغلب على الخوف، قمت بثلاث خطوات:

تتمثل الخطوة الأولى بالتركيز على فائدة تعلّمي للغة البرتغالية.

كانت الخطوة الثانية تغيير مفهومي للتعرّض إلى الإحراج. من المهم ألاّ أشعر

بذلك، ولكنني عيّرت ما أفكر فيه هتُ اعتبر تعلّم أي لغة أجنبية أمراً يشير إلى الذكاء.

أمّا الخطوة الثالثة، فهي اعتبار الأخطاء أمراً مسلياً وإقناع نفسي بأنّ تعلّمي للغة منحني فرصة ارتكاب الأخطاء اللغوية دون الشعور بأنّ الآخرين يحاسبونني على ذلك.

يفسّر التمرين التالي تفاعل الخوف والقيم.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تعبير الخوف من خلال استخدام القيم

1- تذكروا موقفاً ما في حياتكم يشير إلى رغبتكم في القيام بشيء ولكن الخوف منعكم من إيجازه بالرغم من عدم وجود أي خطر جسدي عليكم أو على أي أحد.

2- ما الذي يدفعكم إلى الرغبة في القيام بهذا الأمر؟ تستطيع هذه الأسئلة مساعدتكم على اكتشاف الدافع.

- لماذا تريدون القيام بهذا الأمر؟

- ما أهمية ذلك؟

- ما الفائدة من ذلك؟

تأكدوا من الإجابة عن هذه الأسئلة بشكل إيجابي وعدم الاعتماد على ما لا تريدون حصوله.

3 - هل قد تشعرون بالارتياح لمجرد تنفيذكم للمسألة وإن لم تصلوا إلى نتيجة إيجابية؟

4 - ما الذي يدفعكم إلى الشعور بالخوف؟ قد تساعدكم الأسئلة التالية على التوصل إلى إجابة دقيقة.

- ما الذي قد تفقدونه في هذا الموقف؟

- ماذا تعني لكم هذه الخسارة؟

إن كنتم تشعررون بأنكم قد تحسرون احترام الذات أو احترامكم للآخرين.
فما الدافع إلى ذلك؟ ما الصفات التي لا تتمتعون بها لتحول دون ذلك؟

- ما الذي قد تخسرونه إن فشلتكم؟

5- غالباً ما يكون الدافع إلى الخوف سلبياً. إن كان الفعل مهماً لتجنبوا
مسألة ما، فما هي النتيجة الايجابية المعاكسة؟ على سبيل المثال، إن
كنتم تسعون إلى عدم الظهور كضعفاء أمام الآخرين، فإن القوة تكون
عندها الدافع الإيجابي. كيف قد تصلون إلى الشعور بالقوة مهما كانت
النتيجة؟

6- هل قد يؤثر فشلكم على الدافع الرئيس لرغبتكم في التصرف؟

الخوف من الارتباط

ما من كتاب عن الخوف يكتمل إن لم يتطرق إلى الخوف من الارتباط.
يرعب الكثير من الرجال والنساء بالزواج ولكنهم يحافون من هذه الخطوة. كثيراً
ما يتعجب هؤلاء الأفراد الاختلاط مع الجنس الآخر، ويواجهون صعوبة في
التغلب على هذا الخوف.

أعتقد أن للارتباط ثلاثة معانٍ:

- الالتزام بقضية أو سياسة معينة.

- عهد أو تعهد.

- عهد التزام يقيد حرية التصرف.

إن المعنى الثالث هو ما يؤدي إلى الشعور بالخوف. إننا نحشى فقدان الحرية
المنتملة بالقيام بكل ما يحلو لنا وبما يرضينا لا ما يرضي أي شخص آخر.

إن الارتباط كلمة غير محسوسة لا أحد يحاف من مفهوم تجريدي. ما يخشاه المرء في هذه الحالة هو الالتزام واتخاذ خطوة قد تفقدهم شيئاً مهماً هو الحرية.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

ماذا يعني لكم الارتباط؟

تخيّلوا زواجكم من شخص آخر.

بِمَ شعرتُم عند تخيل ذلك؟

ما الصورة التي أتت إلى ذهنكم؟

ما الأصوات التي سمعتموها؟

هل هناك صوت داخلي؟

هل تعتبرون الارتباط أمراً مقيّداً أم تعتبرونه مسألة من الممكن تقبلها مع الاستمرار بالشعور بالحرية؟

هناك الكثير من العوامل الاجتماعية التي تمرّز الخوف من الارتباط. هي الولايات المتحدة وأوروبا تركيزاً على الفردية، ويفخر المرء هناك بكونه سيد نفسه. لم يعد الخوف من الارتباط متعلقاً بالرجال بحسب بل امتد ليشمل النساء بشكل متساوٍ.

إن الأفلام والبرامج التلمزيونية تعرض توقعات غير واقعية عن الحب والارتباط. غالباً ما يتم عرض الحب وكأنه قوة من الصعب مقاومتها. لذلك، يتوقع المشاهدون أن يشعروهم الحب بسعادة لا توصف دون أي نزاعات. إن لم يحصل ذلك، يشعر هؤلاء بالإحباط ويشككون في كونهم مفرمين بالشريك. تعرض الأفلام الحب وكأنه أمر يأتي إلينا على طبق من فضة دون حاجة إلى بذل أي مجهود من قبلنا لفهم الشريك والوثوق به. ليس الحب بسيطاً إلى هذه الدرجة، ويتطلب هذا الشعور مجهوداً كبيراً.

باتت الحرية مسألة شديدة الأهمية في المجتمع وعند ارتباطنا بشخص آخر، فإن ذلك يشير إلى فقداننا للحرية. إن ذلك غير دقيق إذ إنه يشير إلى مفهوم هؤلاء الذين يتحبسون الخسارة في جميع الأحوال. عند الارتباط يكتسب المرء الكثير من الأمور، ولكن الخسائر هي التي تطفئ وتظهر بشكل أكثر وضوحاً.

الارتباط مجازفة. علينا الوثوق بشريكنا لأننا نمنحه أعلى ما لدينا أي أنفسنا.

ما العامل المؤدي إلى هذا الخوف؟

نرغب عادةً بأن يحبنا الشريك كما نحبه نحن. فظهر له حيثياتنا وشخصيتنا ونريهم حقيقتنا. ولكننا نتساءل دوماً عما إذا كان ذلك أمراً سيعجبهم. إن لم نحظ بإعجاب الآخر، فإن ذلك لا يعني أن لا أحد سيعجب بنا.

إن الخوف من عدم الشعور بحب الآخرين أمر قد يؤدي إلى الخوف من الارتباط. عندها، يعتبر المرء أن الارتباط مجازفة. ولكننا، وإن لم نرتبط بأحد، قد لا نعبر عن مشاعرنا إلى أحد وعندها، لن نسمع لأحد بإظهار إعجابه بنا. كما أن عدم الارتباط يحول دون اكتشاف المرء لذاته بشكل أعمق وفقاً لرأي الآخر.

ليس هذا الكتاب عن العلاقات والارتباط ولكننا سنعرض عليكم تمريناً يساعد على فهم الخوف من الارتباط.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

فهم الارتباط

للتغلب على الخوف من الارتباط، عليكم التمكير في هذه الأسئلة:

ما الذي تخشون حصوله؟

ما الدافع إلى الخوف؟

ما الذي تخافون فقدانه عند الارتباط؟

ما الذي قد تكتسبونه من الارتباط؟

كيف يبدو لكم الارتباط؟

ما الذي قد تخسرونه؟

يعتبر الميلسوف جان بول سارتر، أن الارتباط بشخص آخر أمر سيئ للغاية. إنني لا أوافقه الرأي لأنني أعتبر العلاقات شديدة الأهمية في تشكيل شخصياتنا. لا يمكننا العيش بمفردنا، لأننا نصل إلى فهم أنفسنا من خلال تعاملنا مع الآخرين. علينا التواصل معهم والارتباط بهم لنصبح كاملين.

قد يبدو الارتباط إشارة إلى تقييد النفس ولكنه الطريقة الوحيدة لاكتشاف الذات.



المجلد السادس عشر

التحكم بالعوارض الجسدية للخوف

في الحياة الكثير من التعبير والألم ولكن المعاناة مسألة اختيارية

إنَّ الشعور بالخوف أمرٌ حليّ، حقيقياً كان أم خيالياً. إنَّ الدماغ مسؤولٌ عن ردّة فعل الإنسان عند شعوره بالخوف، والأحاسيس المرتبطة بهذا الشعور شديدة التأثير على المرء. فقد يصاب بالصّعب وعدم القدرة على اتخاذ الخطوات المناسبة. ما يحصل عند الشعور بالخوف هو أنّ الدم يتوقف عن التدفّق في الدماغ، ممّا يؤدي إلى تفكير غير عقلاني. لذلك، على المرء التعامل مع الخوف بطريقة أخرى ليصبح قادراً على التصرف والسيطرة على مشاعره

السيطرة على الخوف

ما الخطوات اللازمة للسيطرة على العوارض الجسدية للخوف؟ لمساعدتكم على الإجابة عن هذا السؤال، إليكم هذه التحربة البسيطة.

اجلسوا في كرسيّ واسترخوا تأكدوا من استرخاء عضلات الجبين والحزء الخلفي من العنق. تنفّسوا ببطء وبشكل متكرر.

حاولوا الآن الشعور بالخوف، فكّروا بشيء يخيفكم عادةً. استمروا بالاسترخاء والتنفّس.

هل تشعرون بالخوف؟

من المرجح أنكم لن تشعروا بأي خوف. عند الاسترخاء، يصعب الإحساس بالخوف أو القلق كما تجري العادة. تصل الأحاسيس العقل بالجسد، يؤدي العقل إلى تحيل صور مخيفة، مما يشعرنا بالتوتر ويغير سرعة التنفس. يتجاوب العقل مع هذه التخيلات وكأنها حقيقية. مما يرفع من تأثير الخوف. عندما نتمكن من فصل الأفكار المثيرة للقلق عن ردة الفعل الجسدية، عندها لا نتمكن من الشعور بالخوف بالطريقة نفسها. يحاول عقلنا التأثير علينا ولكن الجسد يقاوم المسألة. عند الاسترخاء يصعب على الخوف السيطرة علينا.



بوسعنا اللجوء إلى الترمجة الذهنية للتحارب الحسية لوضع حد للتخيلات المخيفة أو للسيطرة على الموارض الجسدية للخوف. عندها، يصبح بوسعنا التفكير بشكل منطقي للتوصل إلى الخطوات التي يجب اتخاذها.

هناك ثلاثة أساليب للاسترخاء والسيطرة على الخوف. قبل الشروع في ذلك، حاولوا تحديد شدة الخوف لديكم نسبة لمقياس أعلاه (الرقم 10) الذي يشير إلى الرعب وأقله (الرقم 1) الذي يدل على درجة ضئيلة من الخوف. من ثم وعند تطبيقكم للإجراءات التالية، حددوا نسبة الخوف مجدداً بعد بضع دقائق. من المفترض أن تكون النسبة قد انخفضت استمروا بتطبيق الإجراءات إلى أن يحتفي شعورك بالخوف أو إلى أن يخصص إلى درجة معقولة.

التحكم بالخوف عبر التنفس

إنّ التنفس من أهم العوامل التي تساعد على الاسترخاء، فتغيير طريقة التنفس تؤدي إلى الشعور بالراحة. التنفس السريع وغير العميق يؤدي إلى تغيير مستوى الأسيد في الدم وإلى الشعور بالقلق وإن لم يكن هناك ما يدعو إلى ذلك. يعطي العديد من الأشخاص نصيحة التنفس لمساعدتكم على تهدئة نفوسكم ولكن ذلك غير كافٍ. إن كان التنفس العميق سريعاً، فإن ذلك يزيد من الخوف. للوصول إلى الهدوء، عليكم التركيز على الزفير.

للاسترخاء شكل أكبر. ما عليكم القيام به هو التنفس ببطء لثلاث ثوانٍ على الأقل، احسبوا نفوسكم للحظة ومن ثم قوموا بالزفير لفترة أطول من الشهيق. يؤدي ذلك إلى تهدئتك في حالتها الخوف الخيالي والحقيقي.

عندما تتحكمون بتنفسكم بهذه الطريقة، تلاحظون تحول القلق إلى حماس يدفعكم إلى مواجهة التحديات. أمّا القلق، فإنه يحثكم على الهرب منها.

هذا ما يجعل من الصبح عاملاً فعالاً يغيّر تنفسكم ويلهيكم ويمرّز الهرمونات التي تحسّن المزاج. لذلك، فإن السخريّة من محاولكم أمرّاً هائلاً للغاية

التحكم بالخوف عبر المشاعر

قد يبدو ذلك أمراً غير معقول، إلّا أنكم لا تستطيعون التخلص من المشاعر. عند محاولتكم تحقيق ذلك، غالباً ما تعالحكم أحاسيس أسوأ، ما عليكم القيام به هو التركيز على الشعور نفسه. يكون الشعور بغيضاً عند عدم التفاتكم إليه كإحساس صافٍ وعند اعتباركم إياه خوفاً عليكم الهرب منه.

عند التحكم بالخوف بهذه الطريقة، عليكم الإحساس به بعمق، قوموا بتطبيق التمرين الموجود في الصفحة (164). وعندها تستكشفون الخوف بشكل أكبر. حدّدوا مختلف حيثيات الخوف وتأثيره عليكم وعلى حسدكم. لا تحاولوا التخلص منه بل اشعروا به فحسب.

نصيحتنا إليكم هي النظر إلى الأسفل، فإنّ ذلك يساعد على استيعاب المشاعر. إنّ النظر مهم للغاية ويسهل عملية التفكير. إن نظرتم إلى الأعلى، فإنّ ذلك يدفعكم إلى تخيل الصور، والنظر إلى أحد الجانبين يؤدي إلى التفكير في الأصوات.

عند توصلكم إلى الشعور نفسه، يصبح توسعكم السيطرة عليه والتحكم به كما يحلو لكم. إن كانت عوارضه هي المعدة، يمكنكم تحويله إلى الصدر ومن ثم إلى البطن وإلى الركبة أو إصبع القدم الأكبر. حاولوا تغيير موقع هذه العوارض وستلاحظون مدى قدرتكم على التحكم بالخوف عندها

التحكم بالخوف عبر الاسترخاء

إنّ أفضل طريقة للسيطرة على القلق هي الاسترخاء، حسدياً كان أم ذهنياً. يقوم الناس بالعديد من الأمور للاسترخاء، كمشاهدة التلفاز ولكن ذلك غير مفيد. قد تكونون مرتاحين في كرسيكم، ولكنّ الرامح التلفزيونية تتحكم بعقلكم إذ إنّه يرسل الكثير من الصور التي قد ترفع من نسبة التوتر.

بعد تطبيق أيّ تمرين يساعد على الاسترخاء، ركّزوا على المناطق التالية الجبين والرقبة والكتفين، من السهل أن تشعروا بالتوتر في هذه المناطق. كلّما كبرنا في السن تظهر على وجھنا علامات التوتر التي مررنا به واحترنا في حياتنا. إنّ الحسم يكون في توتر مستمر دون أن يلاحظ ذلك لأننا نغدو معتادين عليه.

منذ عدة سنوات، درست أسلوب بي ألكسندر وفيلديكر ايس، وهما قائمان على توعية المرء على إدراك الحسد بشكل أكبر واستخدامه بشكل فاعل. أذكر أنّ المعلمة طلبت مني هي إحدى المحاضرات الوقوف بشكل مستقيم، ونفذت ذلك. سألتني إن كنت متأكداً من أنني أقف مستقيماً. أحببتها بأنّ ذلك ما كنت أشعر به. بعد ذلك، أحضرت مرآة طويلة وأرقتي كيفية وقوفي. ذهلت لرؤية حسمي منحنيّاً إلى اليسار بعض الشيء. استطعت رؤية ذلك في المرآة. كان شعوري خاطئاً، حيث طننت أنني أقف مستقيماً بينما كنت أميل نحو اليسار. لذلك، عيّرت وقفتي إلى أن أظهرت المرآة أنني مستقيم. ولكنني كنت أشعر أنني أبحي

نحو اليمين. أظهر لي ذلك أنتي معناد على الانحناء نحو اليسار وأصبح ذلك أمراً طبيعياً في طبيعة جسمي.

قد تظنون أن رقبتكم مسترخية. بينما تكون العضلات متشنجة. السبب في ذلك هو أنكم تصبحون معندين على المسألة. بإمكانكم القيام بثلاثة أمور للاسترخاء بشكل أفضل.

قبل محاولة الشعور بالاسترخاء في أي جزء من الجسد، عليكم رفع تشنجه إلى أقصى درجة ممكنة. عليكم الشعور بهذا التشنج ومن ثم الاسترخاء إلى أقصى الدرجات. إن التشنج في بادئ الأمر يساعدكم على الاسترخاء لأنكم ستصبحون قادرين على ملاحظة الفرق بشكل أوضح.

الخطوة الثانية هي تدليك الجسم كلما استطعتم القيام بذلك. عليكم إدراك ما تشعرون به جسدياً. عندها، يصبح بإمكانكم الاسترخاء بشكل أسهل بعد استيعاب الجسم ووضعه في حالتي التشنج والاسترخاء.

إن الراحة تساعد على التحكم بالقلق والتوتر. كما أن القليل من الوقت المخصص للراحة يساعد الجسم على الاسترخاء والتخلص من عوارض التوتر. لا يمكنكم بالطبع أن تريحوا جميع العضلات في الجسم، ويحتاج المرء إلى بعض التشنج والأينهار ويصبح رخواً.

هناك الكثير من الكتب والشرائط التي تساعد على الاسترخاء (يمكنكم الاطلاع على المراجع، ص 245). أقدم لكم تمريناً سهلاً يوسعكم تطبيقه يومياً لعدة دقائق. ولهذا التمرين تأثير كبير على درجة التوتر.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تمرين للاسترخاء

- استلقوا في مكان هادئ لا يمكن تعرضكم فيه للإزعاج مدة لا تقل عن ربع ساعة. أغمضوا أعينكم. اشعروا بجسمكم وأعضائه ابتداءً من الرجلين وحتى الرأس أو العكس. لا تركزوا على الأطراف والعضلات والجزء الخارجي من

الجسم فحسب بل على الداخـل أيضاً. أي على الأعضاء والعضلات التي تعمل طوال الوقت لإبقائكم على قيد الحياة وبصحة جيدة.

- التفتوا إلى الأعضاء المريحة وتلك المتشعبة. إن الإدراك الجسدي يساعدكم إلى حد كبير. قوموا بذلك مدة خمس دقائق على الأقل. لا تحاولوا تغيير أي شيء بل راقبوا أحاسيسكم الجسدية فحسب.

- تنفسوا بعمق إلى أن يصل الهواء إلى معدتكم ويملأ الرئتين ركزوا على فكرة امتلاء جسـدكم بأكمله بالقوة الموحدة هي الهواء.

احسوا أنفاسكم للحظة وتحيلوا أنكم تشحبون الهواء الذي تحبسونه بقوتكم الجسدية التي تشعركم بالارتياح.

- ارفعوا وتحيلوا أثناء ذلك أنكم تستخرجون القوة من الهواء وتتشربونها في جميع أنحاء الجسم. حاولوا استعراج التوتر من جسمكم بينما ترفعون.

بإمكانكم تطبيق هذا التمرين وإضافة تمرين آخر إليه وهو ادراك الخوف. ما من تأثير للخوف على المرء إلا إذا أحس أن هذا الشعور جزء من كينونته. عندها، يعتبر المرء أنه يمتلك هذا الخوف وأنه إحساس منفصل عن شخصيته الحقيقية لا يتأثر جوهر الإنسان بالخوف بل يشعر بالأحاسيس فحسب. عند فصل شخصيتكم عن الخوف وإدراكه، يفقد هذا الشعور البغيض تأثيره عليكم.

التمرين التالي هو الأكثر فاعلية في هذا الكتاب وفائدته هي الأكبر. تأثير هذا التمرين يمتد على مدى الحياة ويساعد على التحكم بالخوف وعلى فصل هذا الإحساس عن شخصيتكم. عندها تتخلصون من المشاعر البغيضة التي تتحرك في بؤسكم يومياً. إن هذا التمرين نوع من التأمل، وإن قمتم بتطبيقه يومياً، فإنكم ستشعرون بتوتر أقل وبقلق صئيل. عندها تصبحون قادرين على التعامل مع الضغوطات الحياتية والعيش براحة أكبر.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

إدراك الخوف

استرحوا وفكروا في الجمل التالية. ليس من الضرورة استخدام الكلمات نفسها.

«لديّ جسم، ولكنني منفصل عنه.

أستطيع الشعور بحسبي ورؤيته. لذلك، إنني منفصل عنه..

توقفوا للحظة وركّزوا بشكل أكبر.

«قد يكون جسبي منهكاً أو قلقاً أو مريضاً أو سليماً. ولكن ما من علاقة

لذلك بكينونتي. لديّ جسم ولكنني منفصل عنه..

توقفوا للحظة أخرى.

«لديّ رغبات ولكنني منفصل عنها.

بوسعي تحديد رغباتي، وإسي لست مقيداً بها أستطيع معرفته.

بوسعي إدراك رغباتي ولكنها لا تؤثر على كينونتي.

لديّ رغبات ولكنني منفصل عنها..

توقفوا للحظة أخرى.

«لديّ أفكار ولكنني منفصل عنها.

إنني أدرك أفكاري ولذلك فهي منفصلة عني.

تظهر الأفكار وتزول ولكنها لا تؤثر على كينونتي.

لديّ أفكار ولكنني منفصل عنها..

توقفوا للحظة أخيرة.

«من أكون؟»



الفصل السابع عشر

التحكم في العوارض الذهنية للخوف

«الشجاعة تقاوم الخوف وتتحكم فيه»

وليس دليلاً على عدم الشعور به،

هارك توابن

يفترض أسلوب البرمجة الذهنية للتحارب الحسية أننا نكتسب المخاوف الخيالية، وأنّ هناك ما يحدثنا، على اختارها، عند تغيير طريقة تفكيرنا وعند استغلال مختلف الموارد المتوافرة لدينا، تتخلص هاعلية الدوايع وننسى المخاوف

كيف يتم ذلك؟

سأعرض عليكم تجربة شخصية تعبّر عن العديد من أفكار هذا الكتاب. أثناء تألّفي لهذا الكتاب، كنت أعطي محاضرات في روما عن البرمجة الذهنية للتحارب الحسية. عند انتهاء هذه المحاضرات، أردت وأندريا الاستمتاع بيومين آخرين من خلال التجوال في المدينة ومراقبة ما فيها من مناظر وأطعمة ومباني أخرى. كنّا نرعب في رؤية المعالم الأثرية كالدرج الإسباني والكولوسيوم والكنائس الرائعة. روما مدينة فريدة من نوعها، هفيها تنوع مثير للاهتمام. فيها الشوارع الضيقة والوسحة ذات الأبنية الرديئة الحال وغير الصحية، في المقابل، في هذه المدينة ساحات وقصور خلّابة تظهر مستوى عالياً من الهندسة المعمارية.

من غير المنطقي زيارة روما من دون التوجه إلى أحد أهم المعالم المسيحية أي كنيسة سانت بيتر. أمام هذه الكاتيدرائية ساحّة واسعة وجميلة. وصلنا إلى هناك قبل الظهر ولم نتمكن من الإصغاء إلى خطاب البابا الأسبوعي. كانت المقاعد لا تزال مكائها هي الساحة عند وصولنا. وتوجهنا مباشرة إلى الكنيسة لنستغل الوقت المتبقي لدينا والتمتع بما فيها من معالم مثيرة للاهتمام.

الكنيسة بعدد داتها تحفة فنية. إضافة إلى الصور واللوحات الحدارية والمنحوتات التي تعبّر عن مستوى عالٍ قادرٍ على إذهالك في كلّ زاوية من الكنيسة. تمّ بناء القبة الضخمة في العام 1590 وهي ذات هندسة رائعة. نظرنا إلى الأعلى ودققنا في القبة أثناء تواجدها في الكنيسة. ولاحظنا التفاصيل التي بدت مذهلة حتى من الأسفل. اصممنا إلى الزائرين الآخرين للصعود إلى القبة. وكان هؤلاء من جنسيات مختلفة. إذ إنّ أحداً منهم لم يستخدم اللغة الإيطالية.

كان علينا اختيار أحد أمرين، إمّا الصعود على الأقدام أو هي المصعد. كانت الطريقة الأقل كلمة هي الصعود سيراً وكنا نريد القيام ببعض الحركات الحسدية. لذلك قررنا صعود السلالم بالرغم من لافتة التحذير التي دوّ عليها أنّ هناك 300 درجة انطلقنا بحماس. كانت السلالم دائرية وواسعة هي بدايتها، ممّا سمح للجميع بصعودها بارتياح. كان ذلك مسلياً في بادئ الأمر إلى أن تعدنا الـ 150 درجة. بعدها، أصبحت المساحة ضيقة.

وصلنا إلى صالة عرض في القسم العلوي من الكنيسة. ولكنّ القبة بدت بعيدة. إنّ النظر إلى الأسفل جعلني أشعر بالدوار. فابتعدت عن الحافة وانطلقنا محاولين الوصول إلى أعلى السلالم. كانت الدرجات ضيقة للغاية.

ما زاد المسألة سوءاً هو وجود عدّة نواهد واسعة تطلّ على المدينة. كنّا قد وصلنا إلى علوّ لا بأس به وبدأت أشعر بامتعاض. أحسست وكأنني في نزابة على أعلى منحدرٍ صخري، كما أرهقني صعود السلالم. كانت الظروف تثير الإحساس برهاب الخلاء وبرهاب الاحتجاز. لم أكن مرتاحاً بالرغم من أنني لا أعاني من أيّ من هذين الرهابين.

تابعت الصعود آملاً في الوصول إلى القبة قريباً. تساءلت عن سبب شعوري بالامتناع، حيث إنتني كنت بأمان ولم يكن هناك من داعٍ للانعراج. ما الذي كنت أتعيّله؟ شعرت وكأنني أتسلّق برحاً وأنّ ما من شيء يفصلني عن الحافة.

شعرت وكأنني أتسلّق سلالم ازداد ضيقها تدريجياً إلى أن أصبح من الصعب المضي إلى الأمام. تخيلت انهيار السلالم وعدم القدرة على الهروب. تخيلت هذه الأمور وشعرت وكأنني أمرّ بهذه الظروف.

استخدام موارد

كان عليّ القيام بشيء ما. فصلت نفسي عن هذه الظروف واقعت نفسي بأنني لا أمرّ بها. شعرت عندها بالارتياح وأحسست بسحابة تخيلاتني كان قد مضى على وجود الكنيسة هناك مئات السنين ولم يكن من المطلق أن تنهار في تلك اللحظة. تسلّق آلاف الزائرين هذه السلالم دون حصول أي مشكلة. بدأت التمكير في مسألة أخرى قد تريعنني. تذكرت ما حصل معي ذلك اليوم عند شرائنا زحاحاً فينيسياً من ساحة سانت بيتر. كان الرحاح جميلاً للغاية وتخيلت المكان الأسب له أي على الطاولة في شقتنا. عند تدكّري الشقة سبت انزعاجي من السلالم.

بعد ذلك، فكّرت في تحررتي في الطائرة. لقد ركبت الطائرة مئات المرات، ولم يصبني ذلك بالتوتر قط. كنت أشعر بالأمان في الطائرة. وحملني ذلك أشعر بأنّ توتري هنا وبسبب السلالم أمرّ غير منطقي.

أثناء تمكيري في ذلك، سمعت أحداً يشتم بصوت عالٍ بعد وقوعه. ذهبت لرؤية ما حصل فوجدت رجلاً قد زلّت قدمه وحلس ليرتاح. سألته إذا كان على ما يرام. كان وجهه شاحباً للغاية. قال لي إنه بخير وإنّ أصدقائه ساعدوه، فتركته مكانه ليرتاح.

استمررت في الصعود وأجبرت نفسي على المضي إلى الأمام وبانتباه. اقتربت مني أندريا ووضعت يدها على ذراعي وسألتني إن كنت على ما يرام. أجبتها بأنني بخير، وشعرت بتحسّن عندها.

كما أنني لم أكن أربح هي أن يلاحظ الآخرون أنني خائف. من المهم بالنسبة إلي أن أبدو أمام الغير شخصاً هويماً يستطيع التسلّق ولا يحاف من الأماكن العالية. إضافة إلى ذلك، أردت الوصول إلى أعلى السلالم وإلى القبة لمعرفة ما هناك من تفاصيل فنية.

وصلنا أخيراً إلى الأعلى وكان ذلك رائعاً، ممّا جعلني أنسى الصعوبة التي مررت بها.

الموارد المستخدمة في تجربتي

بعد تحليلي لهذه التجربة، فكرت بالاستراتيجيات التي لجأت إليها للتعامل مع الظروف التي مررت بها.

- كان أول الموارد هو الوصول. كنت مهتماً بخوفي فاستطعت إدراكه وتحليله بشكل موضوعي. استطعت فصل نفسي عن هذا الخوف.

أمّا الاستراتيجية الثانية، فهي المنطق. استطعت إقناع نفسي بأن ما يحري غير منطقي. إن هذه الاستراتيجية هائلة في حالات الخوف البسيط ولكن الأحاسيس القوية لا تتأثر بالمنطق. كما أنّ هذه الاستراتيجية تعتمد على السمع، إذ إنّ المرء يكلم نفسه عندما يكون مصدر الخوف يعتمد على النظر (التخيّلات). إن صدق المرء ما يراه في محيّلته، فإنّ التحدّث مع النفس لا يحدي نعماً.

- التقنية الثالثة هي اكتشاف الاستراتيجية التي كنت أستخدمها لاستكار مصدر الخوف. كنت أتخيّل صوراً ذهنية وأقتنع بأنها حقيقية. عند فصل نفسي عن هذه التخيّلات توقفت شعوري بالخوف، وأصبحت مقتنعاً بأنها خيالية.

اعتمدت الاستراتيجية الرابعة على التفكير فيما قد يغيّر أحاسيسي ويجعلني أشعر بالأمان والراحة (كالزجاج الفيضي).

- الأمر الخامس الذي لجأت إليه هو التفكير في تجربة مماثلة شعرت أثناءها بالارتياح (السفر حواً). كنت أركب الطائرة دون خوف، ممّا أقنعتني بعدم ضرورة خوفي الآن.

الاستراتيجية السادسة هي إلهاء نفسي من خلال الالتفات إلى الرجل الذي رأت قدمه. أدى ذلك إلى توقفي عن التفكير في مسألة خوفي من السلالمة. عندما صرخ الرجل، عدت إلى العالم الحقيقي ونسيت تخیلاتي.

- أما التقنية السابعة، فكانت الانتباه إلى مشكلات شخص آخر. مما أعادني إلى الحياة الواقعية ودفعني إلى التفكير فيما يحصل. إن قلقي حيال الرجل الآخر ساعدني على نسيان خوفي الشخصي.

- الاستراتيجية الثامنة كانت أهمية الانطباع الذي أتركه عند الآخرين. لم أكن أرغب في أن يعتبروني إنساناً يحاف في موقف مماثل.

- تاسع الاستراتيجيات هو تجنب عواقب الاستسلام إلى المخاوف. لم أكن أرغب في الشعور بالإحراج ولذلك تابعت الصمود.

- الاستراتيجية الأخيرة هي الرغبة في الوصول إلى الهدف. كنت أرغب في رؤية أعلى القبة.

كانت هذه الموارد فاعلة في الحيلولة دون استسلامي إلى الخوف. إن حصل ذلك، كنت سأعزز خوفي من الأماكن العالية والضيقة، ولأصبح التخلّص من ذلك صعباً للغاية.

استراتيجيات للتخلّص من المخاوف

- 1- الفضول: حاولوا استكشاف خوفكم ومعرفة ما يجري داخلكم.
- 2- المنطق: أقتنعوا بأنفسكم بأن الخوف غير منطقي.
- 3- الاستراتيجية الذهنية: اكتشفوا كيفية ابتكاركم لمصدر الخوف من خلال إدراككم للتحيّلات الذهنية. افصلوا أنفسكم عن هذه التحيّلات وقيّموها بشكل موضوعي. بعدها، قوموا بتحليل الموقف.
- 4- تغيير الأحاسيس: فكّروا في أمور أخرى.

- 5 التفكير في تجارب مماثلة غير مخيفة. ما الذي جعل من تلك التجارب غير مثيرة للخوف؟ كيف تستطيعون تطبيق ذلك في التجربة الحالية؟
 - 6 إلهاء البسر. ركّزوا على أمر آخر لا علاقة له بالموقف المخيف.
 - 7 - القلق حيال الآخرين التفتوا إلى مشكلة شخص آخر.
 - 8 الانطباع الذاتي هل تعتبرون أنكم أشخاص يحافون في ظروف مماثلة؟
 - 9 - تجنب المواقف: تجنبوا المواقف البغيضة للاستسلام إلى الخوف.
 - 10 الهدف. فكّروا فيما تريدون تحقيقه وصمّموا على الوصول إليه.
- تشكّل هذه الاستراتيجيات عوفاً شديد الأهمية للتخلّص من المخاوف، ولكن الشرط الأساسي لنفاذيتها هو رغبتكم في زوال هذه المخاوف.

أنواع الموارد

لهذه الاستراتيجيات خمسة أنواع.

تغيير حالتكم النفسية

المضول شديد الأهمية. قد تشعرون بالمضول حيال خوفكم. اهتمامكم بحالتكم النفسية ومشاعركم يساعدكم إلى حد كبير. أولاً، يتمّ استبدال الخوف بالفضول. ثانياً، وكما عرض الفصل الثاني، فإن إدراك المشاعر يساعد على تبدّلها. عند شعوركم بالفضول، تستطيعون فصل الخوف عن كيانكم، ممّا يعمل على التغلب على هذا الإحساس.

استطعت تغيير حالي النفسية من خلال التفكير في أمر آخر يشعّرني بالسعادة أو الأمان. إنّ هذا جزء من البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، وهو من أهم السبل للتخلص من الخوف.

أقدم لكم تمريناً يساعدكم على هذه المسألة.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تعبير الحالة النفسية

- 1- اختاروا الحالة النفسية التي ترغبون فيها، كالأمان أو الهدوء أو الراحة.
 - 2- تذكروا تجربة سابقة أدت إلى هذه المشاعر. عليكم استغلال هذه التجربة الماضية في الحاضر.
 - 3- عند تذكّر التجربة:
 - اختاروا كلمة أو جملة متصلة بتلك الحالة (إنني أشعر بالأمان).
 - اختاروا شيئاً ترونه عادةً هي أي موقف مخيف أو تذكروا مسألة مخيفة أو رمزاً مثيراً للخوف.
 - اختاروا حركة جسدية تستطيعون القيام بها بسهولة كالزفير ببطء.
 - 4- أخرجوا أنفاسكم من تلك الحالة وأدركوا كل ما يحيط بكم.
 - 5- قيّموا ما احترتموه من كلمات وحركات وما إلى ذلك.
- نفّسوها بالحملة وانظروا إلى العامل البصري (وتخيلوه إن كان من الصعب رؤيته) وقوموا بالحركة الجسدية التي احترتموها.
- لاحظوا شعوركم بالأمان والراحة.

إن لم يتكلّل ذلك بالنجاح، عودوا إلى الخطوة الثالثة. حاولوا عيش الحالة بعمق وتذكروا التجربة الماضية بنماذجها السمعية والبصرية وحسّوا بالمشاعر نفسها. حاولوا القيام بذلك بأكبر درجة من العمق. بعد ذلك، تابعوا التمرين.

بعد تقييم هذه الأمور والوصول إلى أنّها فاعلة، تمرّنوا على ذلك. ما من فائدة من هذه الاستراتيجية إلا إذا تمرّنتم عليها واعتدتم على استعمالها.

كرروها حوالي عشرين مرة. كلما ازداد تكرار التمرين، أصبح أمراً سهلاً وعادياً بالنسبة إليكم.

إن أردتم أن تساعدكم الاستراتيجية للتخلص من خوف محدد، كالخوف من ركوب الطائرة، فعليكم عندها تمرين ركوب الطائرة وتطبيق هذا التمرين. يساعدكم ذلك في كل مرة تركبون الطائرة في المستقبل.

إن هذا التمرين ذهني، ويعتمد على ترتيب الصور والأصوات والأحاسيس. الغاية من هذا التمرين هو تحسّن حالتكم النفسية، عند تدكّر تجربة ماضية. بعيد المرء تعلّم الأمور ويستخدم استراتيجيات ذهنية تهدف إلى التخلص ممّا كان يدفعه إلى تخيل الخوف. عندها، تصبح هناك تجربة جديدة لا تؤدي إلى أيّ شعور بالخوف.

الإلهاء

يؤدي الإلهاء إلى توقف الشعور الذي يخالفكم من خلال التفات المرء إلى شيء آخر. لا يستطيع المرء مفاجأة نفسه ونقل انتباهه إلى شيء آخر، ولكن الآخرين قادرين على المساعدة من خلال التحدث إليه ولفت انتباهه.

بوسعكم القيام بذلك عبر ثلاث طرق:

- بصرياً، من خلال رؤية شيء مثير للاهتمام أو مباحث.
- سمعياً، من خلال الإصغاء إلى صوت ما أو موسيقى معينة
- جسدياً، من خلال لمس شيء ما.

يمكنكم مساعدة الآخرين المصابين بالخوف من خلال لفت انتباههم.

التحدث إلى النفس

بإمكانكم تحليل المسائل وإقناع أنفسكم أنه لا داعي للخوف. استخدموا نبرة صوت مريحة وهادئة، الجؤوا إلى العبارات الإيجابية، عند قول «لا تخف»، إنكم

تركرون على الخوف. من الأفضل قول «أستطيع أن أهدأ» أو «أهدأ» (نبيرة صوت هادئة). فلتماشى ببرة الصوت مع الشعور الذي ترعبون فيه. من المفيد في بعض الحالات تكرار كلمة «هدوء» أو «استرخ». إن التصوُّه بهذه الكلمات أمر فاعل ويساعد على تهدئة النفس.

القيم

القيم فاعلة للغاية عند محاولة التخلص من الخوف. عندما يعاني أي شخص من الأشخاص من مشكلة. وخصوصاً من نحبّ منهم. فإننا ننسى عندها جميع مخاوفنا لمساعدتهم. بعد ذلك نتذكر ما قمنا به ويصعب علينا تصديق ذلك.

كما هناك إحساس بأننا أجربا أمراً مهماً عند القيام بذلك. عند مواجهة الخطر الحقيقي، يستطيع متسلقو الجبال أو المستكشفون التغلب على الخوف لأنهم يرغبون في الوصول إلى هدفهم الذي يعتبرونه شديد الأهمية

أخيراً، قد تبدوون بالتساؤل إن كنتم أشخاصاً يشعرون بالخوف ويعتبرون عدم الإحساس بذلك أمراً مهماً.

الاستراتيجيات الذهنية

لحأت في الكنيسة إلى ما تطرّق إليه الفصل السادس. وجدت الصور والأصوات التي كنت أتخيّلها وفصلت نفسي عنها. استبدلتها بالصور والأصوات الحاصلة بي والتي تريحني والتفت إلى من حولي. عند قيامكم بذلك، لن يستمر انتباهكم مصوّباً نحو هذه التخيّلات، إن انتباهكم إليها هو ما يجعلها شديدة التأثير عليكم.

إن التحرّر من الخوف يعتمد على ما تقرّرون الالتفات إليه.



الفصل الثامن عشر

تحرير النفس من المخاوف الاجتماعية

«المجتمع كمياه البحر، فمن السهل السباحة فيها ولكن
من الصعب ابتلاعها».

أرثر «نريديج»

إنَّ الراحة النفسية تشير إلى قدرة المرء على اعتبار المخاوف الاجتماعية خياراً غير مفروض على الجميع. إنَّ هذه المخاوف تؤدي إلى الشعور بالقلق، ولن يروى هذا الإحساس إلا إذا تمَّ التحكم في الأسباب الرئيسة له، وكثيراً ما تكون هذه الجذور اجتماعية ومبنية على أفكار خاطئة تتعلمها من محيطنا.

كابوس المخاوف الاجتماعية

تشبه هذه المخاوف الأفعوان الخرافي ذا التسعة رؤوس وفقاً إلى الأسطورة اليونانية، فإنَّ هذا الأفعوان كان يعيش في المستنقعات قرب مدينة ليرنيا، كان يشبه التنين وكانت له تسعة رؤوس. إن قتل هذا الأفعوان يتطلب قطع كلِّ رؤوسه، ولكن قطع أيٍّ من الرؤوس يؤدي إلى نمو رأسين آخرين في مكانه. كان من الصعب إلحاق الأذى بأحد هذه الرؤوس عند استخدام جميع الأسلحة. كان هذا الأفعوان يأتي إلى المدينة ويرعب السكان بين حين وآخر، وكان يأكل الناس والمواشي.

بمدها، لفت هذا الأفعوان نظر هرقل. وأراد البطل قطع رؤوس الأفعوان ولكنه أدرك مع الوقت أن ذلك يريد المسألة تعقيداً. لذلك، طلب من صديقه أيولوس أن يكوي العنق كلما قطع أحد الرؤوس، ممّا أوقف النمو. بعد معركة طويلة وبطولية، استطاع هرقل قطع الرؤوس إلا واحداً منها. عندها، صربه هرقل وقطعه ودفنه تحت صخرة كبيرة.

إن المخاوف الخيالية تشبه رؤوس الأفعوان. يحب قطعها ولكن على المرء أن يوقف الأفكار الخاطئة أيضاً. تلك التي تعتبر أساس هذا الخوف. عندها، يتم منع المخاوف من الظهور مجدداً.

قطع رؤوس الأفعوان

يعرض هذا الكتاب أساليب عديدة للتخلص من الحوف، وتعتمد هذه الأساليب على البرمجة الذهنية للتحارب الحسية، لجميع الاستراتيجيات المقترحة ثلاث نقاط مشتركة:

- إدراك الخوف الخيالي وتأثيره علينا.
 - إدراك الهدف من هذا الخوف وتذكره باستمرار.
 - تغيير الاستراتيجية التي تولّد الخوف.
- ما الأفكار الاجتماعية الخاطئة التي تولّد عدداً كبيراً من المخاوف؟ ما الذي يزيد من هذه المخاوف (الرؤوس)؟

ينمو الرأس الأول نتيجة للوم المرء نفسه والآخرين. إن ذلك يشير إلى حوف المرء من عواقب اكتشاف الآخرين لحقيقته. إن المطلوب للتخلص من ذلك هو المسؤولية. على المرء تحمل مسؤولية ما يقوم به وتغيير ما يستطيع تبديله. ما أدّى إلى هذا الظرف هو مزيج من تأثير الآخرين والأحداث المحيطة بالإنسان. ما من أحد يجب لومه على ذلك.

الرأس الثاني هو وليد الكم الهائل من المعلومات. إذ إن ذلك يمنع المرء من استخدام المعلومات التي يحتاج إليها لتقييم الظرف وتحديد إمكانية وجود ما

يدعو إلى الخوف، لذلك، على المرء أن يطرح الكثير من الأسئلة الدقيقة والواضحة التي تهدف إلى الوصول إلى إجابات محددة.

الراس الثالث هو ضغط الوقت، عندها، يرتفع مستوى التوتر والقلق، ما يحتاج إليه المرء في هذه الحالة هو التخطيط بشكل واضح يسمح بتنفيذ كل ما هو مطلوب منه دون الشعور بأي ضغط، عندها، تصبح المسألة محفزة أكثر من كونها مخيفة.

- الراس الرابع هو الخوف من المستقبل، المستقبل غير موجود ويستكره الإنسان مما يقوم به في الحاضر، إن الخوف من المستقبل هو خوف خيالي، والتخلص منه لا يتم من دون خطة واضحة وهدف محدد، يقوم المرء بما توسعه ويسعى للحصول على المساعدة اللازمة عند الحاجة، من الصعب حل جميع المشاكل على انفراد، وعلى المرء اللجوء إلى الآخرين.

- الراس الخامس هو وفرة الخيارات، عندها، يرداد ارتباك المرء وقد يخشى أن يفوت خياراً مهماً، عندها، يشعر الإنسان بالضعف ويفقدو غير قادر على التصرف، ما يحب فعله في هذه الحالة هو التوازن واختيار أفضل ما هو متوفر.

الراس السادس هو التغيير، من الصعب منع التغيير من الحصول ولكن المرء قادر على التحكم في مرحلة الانتقال التي كثيراً ما تسمح للتغيير بإخافتنا.

الراس السابع هو التركيز على تحقيق الأهداف، إن الخوف من الفشل أمر محتم في هذه الحالة، وأفضل ما يمكن القيام به في هذه الحالة هو التركيز على تحديد هوية المرء وما هو قادر على تحقيقه، على المرء أن يفهم أن شخصيته تتعدى ما يقوم به، وأن جميع ما يحققه المرء نتيجةً لجهده الخاص، ولذلك فإن كيانه أهم من هذه الإنجازات، عند الالتفات إلى هذه المسألة، يصبح توسع الإنسان الحصول على السعادة من الحياة، والاستمتاع بما يتخذه من خطوات قبل الوصول إلى الهدف، لذلك، تعدو السعادة غير مبنية على تحقيق الهدف فحسب بل على المسألة بأكملها.

الرأس الثامن هو ثقة النفس الضعيفة. عندما يعتقد المرء أنه غير قادر على تحقيق الأهداف الصعبة المنال، يصبح خائفاً من المحاولة، مما يحول دون وصوله إلى ما هو قادر على تحقيقه. ما على المرء القيام به في هذه الحالة هو إدراك أنه قادر على الوصول إلى أعلى المستويات، وذلك يؤدي إلى إدراكه بأنه أهم مما كان يظن في السابق.

الرأس التاسع هو الخسارة. يمكننا اعتبار هذا الرأس هو الأخير الذي يصعب قتله بشكل كامل والذي يحب دمه الخسارة جزء من الحياة هناك مسائل نختار الاعتماد عنها، وهناك ما يفرض علينا هجره، كثيراً ما نعاني من الخسارة، خصوصاً عندما يكون ما خسرنه أمراً شديداً الأهمية بالنسبة إلينا.

الحياة في اللحظة الحالية

لا يجب السماح للخسارة بالتغلب علينا لأننا أكثر قيمة من أي شيء نملكه أو نفكر فيه أو نحزن عليه. لا يمكننا التحكم في مجرى الأحداث ولكننا قادرون على التحكم بردة فعلنا عند حصولها. لا يمكننا التحكم في العالم الخارجي ولكننا نستطيع التحكم في خياراتنا في هذا العالم. من الصعب أن نعرف أنفسنا بشكل كامل لأن شخصياتنا تتعدى ما نستطيع إدراكه، بإمكاننا اختبار المآسي والمحبة والسعادة والكراهية، ولكل ما نراه من حولنا انعكاس لداخلنا. إننا جزء من العالم، ولا نستطيع فصل أنفسنا عن هذا العالم.

الجزء التاسع عشر

الراحة النفسية في الحاضر

«تعلم من تحاربك الماضية، عش لحاضرك وتعاامل بصدق».

الدكتور أبوشناب

يرغب جميعنا في الراحة النفسية وفي التحرر من الخوف. الخوف الأساسي موجود دائماً لحمايتنا. ولكن الكثير من الناس يعيشون والخوف يحيط بهم من جميع الجهات. الخوف من المحازفة، الخوف من الفشل، الخوف من الأقوياء والخوف من الخسارة. يعيش هؤلاء داخل عازل هو الخوف، مما يحول دون شعورهم بالسعادة.



الحياة المثيرة بالخوف

عليكم التحكم في هذا الخوف وعدم السماح له بالسيطرة عليكم وتقييدكم.



العيش من دون خوف

عندما تزول المخاوف من حياتكم، تعيشونها مستمتعين بالراحة النفسية، إنَّ البرمجة الذهنية للتحارب الحسية تمنحكم الفرصة لاختيار ما تريدون الشعور به، تحتاحون إلى تنوع من الأحاسيس، وحتى البغيضة منها كالحزن والعصب لجميع هذه المشاعر هدفٌ معين، بإمكانكم أن تقررُوا إيقاف بعضها وتوسعكم الإحساس بتلك التي تقررُون اختبارها.

لن تتحرروا قط من الخوف الحقيقي، ولن ترغبوا في ذلك الخوف الحقيقي عريرة وردة فعل بيولوجية تحافظ على الأمان وتمنحكم القدرة على اتخاذ الخطوات اللازمة أو الهروب.

تشير الراحة النفسية إلى عدم شعوركم بالقلق، لن تعانيوا من الأرق وأنتم تفكرون في عائلتكم وهي المال والعمل والضواتير أو أي شيء آخر، جميع هذه المسائل شديدة الأهمية ولكن القلق حيالها لن يحلَّ أي شيء، ما عليكم القيام به هو تحديد الهدف والخطة المناسبة للوصول إليه، ليس بحاج هذه الخطة أمراً محتملاً ولكن تنفيذها يعني أنكم قمتم بما توسعكم.

تشير الراحة النفسية إلى عدم سيطرة الخوف الحيالي عليكم، عندها تستطيعون اكتشاف مواهبكم الحقيقية، هالخوف يحول دون محاولة القيام بالكثير من النشاطات الرائعة.

ما الذي قد تفعلونه إن اكتشفتُم أنَّ الفشل مستحيل؟

ما أهمية هذه المسائل؟

هل يمنعكم الخوف من الفشل من القيام بالكثير من الأمور؟

الفرص

تمنحكم الراحة النفسية المزيد من الفرص التي حرمتكم المخاوف منها. لا يعرف المرء ما قد يكون متاحاً له إن لم يقم بمحاولات عديدة. إن التحرر من الخوف يساعد الإنسان على فهم نفسه بطريقة واقعية. عندها يدرك المرء حدوده لأنه لن يخاف من اختبارها. يعرف عندها ما يحبّه وما لا يحبّه. عندها، يعيش الإنسان وفقاً لطبيعته وليؤله ممّا يجعله قادراً على الارتباط وعلى اتخاذ القرارات.

الشجاعة

إن الطريقة الوحيدة للتغلب على الخوف هي اتخاذ الخطوات المناسبة. التصرف بشجاعة مسألة مهمة. والشجاعة صفة غير غامضة. إنها صفة تتمتع بها الأفعال التي تواجه الخوف وتتغلب عليه.

لقد تعلّمت في المدن الخطيرة أن من الضروري التطرّف هي عيبي الأشخاص الذين يلحقون بكم. عندها، يدركون أنكم قد رأيتموهم. قد تكونون خائفين منهم ولكنكم تواحسونهم بالرغم من ذلك. إن ذلك يحافظ على شعورك بالآمان، وهو أكثر فاعلية من تجاهل الخطر المحتمل.

الشجاعة تساعد على الشعور بالخوف واتخاذ الخطوات رغم ذلك. الشجاعة هي صلة الوصل بين الخوف والفعل. إن الخيال من أهم المواهب الإنسانية على أن الشجاعة سيف ذو حدين. يمكننا تحيّل مسائل مخيفة أو مستقبلاً مرعباً. تعمل الشجاعة على تحيّل مستقبل باهر والتحاو مع المستقبل السيئ. بالرغم من أن عنوان الكتاب متعلّق بالخوف، إلا أنه كتاب عن الشجاعة.

أخيراً، هناك تمرين في الجزء الأول من الكتاب (ص 55) تحت عنوان «مما تخافون». إليكم هذا التمرين الأخير الذي ينهي الموضوع عند إتمامه، قارنوا النتائج بتلك التابعة إلى التمرين الأول والتفتوا إلى التغييرات، حاولوا القيام بذلك، مما تخافون؟

تمرين لتحرير النفس من الخوف

مما تخافون؟

ما الأمور التي طالما خضتم منها والتي تحلصتم منها؟

دوّنوا لائحة على الجهة اليسرى لورقة هيها كل ما كنتم تحافون منه وتعبتم على خوفكم منه.

على الجهة اليمنى، دوّنوا لائحة عن السبب الذي أدى إلى تحلصكم من الخوف من هذه الأشياء.

دوّنوا معلومات عن حادث معين قد ساعدكم على التغلب على الخوف.

قارنوا الإجابات بتلك التابعة إلى الصفحة 55.



ملحق

البرمجة الذهنية للتجارب الحسية

لقد تطرقنا في هذا الكتاب إلى الخوف وكيفية الشعور به ذهنياً من خلال الصور والأصوات والأحاسيس.

يسترض أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية أننا نمكر وفقاً لتفاصيل ذهنية كالصور والأصوات والأحاسيس والروائح والمذاقات. تدلّ هذه التفاصيل على ما يجري في ذهننا أثناء التجارب الحسية. وهذا ما يسمّى بالأنظمة التمثيلية وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسية. إنّ الحواس تختبر العالم، ويتمّ ترجمة هذه التجارب ذهنياً. إنّ هذا التمثيل الذهني شديد التأثير على الإنسان، إذ أنّه يحدّد ردّات فعلنا مهما كانت طبيعة التجربة. لذلك، فإنّ البرمجة الذهنية للتجارب الحسية تسمى إلى تغيير وجهة نظرنا المتعلقة بتجاربنا.

لجميع ما نختبره حواسنا في محيطنا عناصر أكثر ساطعة كالمساحة والاتجاه. قد تكون الأصوات عالية أو خافتة، والصور فاتحة الألوان أو غامقة. قد تكون الأحاسيس شغوفة أو باردة. إنّ هذه الصفات المتعلقة بما نختبره بواسطة حواسنا هي ما تسمّى. وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسية، بالشكليات الثانوية. بالإمكان وصف جميع الصور الذهنية كشكليات بصرية والأصوات سمعية والمشاعر حسية. إنّ هذه الشكليات جزء أساسي من وجهة نظرنا المتعلقة بتجاربنا الحسية.

إليكُم لائحة من الشكليات التي تم استخدامها في تمارين هذا الكتاب. لمزيد من التفاصيل المتعلقة بالبرمجة الذهنية للتجارب الحسية، يوسعكم الاطلاع على كتاب التمارين الخاص بهذا الأسلوب التحليلي والمذكور هي لائحة المراجع.

الشكليات الثانوية البصرية:

- اللون - ملون أم أبيض وأسود؟
- الحدود - محدود أم غير محدود؟
- العمق - ثنائي أم ثلاثي الأبعاد؟
- الموقع - على الجهة اليمنى أم اليسرى، فوق أم تحت؟
- البعد - بعيد أم قريب؟
- حدة اللون - فاتح أم غامق؟
- تناقض الألوان - قوي أم ضئيل؟
- الوضوح - واضح أم غير واضح؟
- الحركة - ثابت أم قليل الحركة أم مرتج؟
- السرعة - سريع أم بطيء؟
- العدد - صورة واحدة أم مزدوجة أم متعددة؟
- الحجم - كبير أم صغير؟

الشكليات الثانوية السمعية

- شفهي أم غير شفهي - كلمات أم أصوات؟
- النظام الصوتي - مجسم أم مفرد؟
- الصوت - عال أم خافت؟
- النبرة - ناعمة أم قاسية؟
- الاتجاه - من الأعلى أم الأسفل أم اليسار أم اليمين؟
- البعد - بعيد أم قريب؟
- المدة - متقطع أم متواصل؟

- السرعة - سريع أم بطيء؟
- الوضوح - واضح أم مكتوم؟
- الطبقة - عالية أم منخفضة؟

الشكليات الثانوية الحركية والحسية

تشمل هذه الشكليات:

- التوازن الجسدي.
- إدراك الجسد.
- اللمس.
- قد تكون الأحاسيس:
- أساسية (المشاعر الحسية)
- ما وراءية (الإحساس بأشياء أخرى)
- من هذه الشكليات الحركية والحسية:
- الموقع - في الجسم.
- الشدة - عالية أم منخفضة؟
- الضغط - قوي أم ضئيل؟
- المدى - كبير أم صغير؟
- اللمس - قاسٍ أم ناعم؟
- الوزن - خفيف أم ثقيل؟
- الحرارة - ساخن أم بارد؟
- المدة - طويلة أم قصيرة، مستمرة أم متقطعة؟
- الشكل - التناسق.
- الحركة - ثابت أم متحرك؟

الشكليات الثانوية الذوقية

- الموقع - المكان في الجسم.

- الحدة - مرتفعة أم منخفضة؟
- المدى - كبير أم صغير؟
- الحرارة - ساخن أم بارد؟
- المدة - طويلة أم قصيرة، مستمرة أم متقطعة؟
- الحركة - ثابت أم متحرك؟
- النوعية - حاد أم حلو؟

ت. ز. ت.

معلومات عن المؤلف

• جوزيف أوكونور

جوزيف أوكونور كاتب ومدرّب واستاذ ومستشار له شهرة واسعة حول العالم. يعلم جوزيف البرمجة الذهنية للتجارب الحسية ولديه مؤلفات عديدة متعلقة بالتنظيم الذهني. لديه 16 كتاباً تمت ترجمتها إلى 25 لغة. كتابه الأول نُشر تحت عنوان «تعريف البرمجة الذهنية للتجارب الحسية»، وهو من الكتب الأكثر مبيعاً في العالم، خصوصاً أنه أساسي يستخدمه 14 سنة لتعريف القارئ إلى هذا الأسلوب التحليلي.

تم دعوة جوزيف إلى جميع أقطار العالم للإشراف على دورات تدريبية ولخدماته الاستشارية. إنه أول من قام بمعاصرات خاصة بالبرمجة الذهنية للتجارب الحسية هي تشيلي، حيث حلّ ضيفاً على مؤتمر خاص حضره مجلس الشيوخ التشيلي، إضافةً إلى رجال الأعمال ومرشح للرئاسة التشيلية. أشرف جوزيف على دورات تدريبية في أوروبا وأميركا الشمالية والجنوبية، وآسيا ونيوزيلندا، ثم منحه جائزة من معهد سنغافورة الوطني لعمله التدريبي والاستشاري في العالم 1996.

يقطن جوزيف في ساو باولو، البرازيل.

بوسعكم الاتصال على البريد الإلكتروني:

joseph@lambentdobrasil.com

• لامبينت دو برازيل

أسس جوزيف أوكونور وأندرىا لايحير لامبينت دو برازيل في ساو باولو. البرازيل. الشركة متخصصة في تأمين الخدمات التدريبية والاستشارية، خصوصاً في البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، ويتم تأمين هذه الخدمات إلى الأفراد والشركات.

قامت الشركة بتأسيس الجمعية البرازيلية للتدريب والجمعية المكسيكية للتدريب. ولقد قامت أيضاً بتأمين الخدمات التدريبية هي المملكة المتحدة، حيث تم منح الشهادة الأولى الخاصة بهذا الأسلوب التحليلي في جامعة ديربي.

للاطلاع على مزيد من المعلومات، يمكنكم التوجه إلى الصفحة الإلكترونية www.lamentdobrasil.com أو الاتصال بالشركة عبر البريد الإلكتروني: info@lamentdobrasil.com

● الجمعية الدولية للتدريب

تتألف الجمعية من مجموعة مدربين متخصصين وحائزين على شهادات تدريبية، يصل عدد هؤلاء إلى 600 مدرب هي 23 بلداً.

تم تأسيس الجمعية من قبل جوزيف أوكوبور وأندريا لايجيز، الجمعية مترمة ومصممة على تأمين أعلى المستويات التدريبية مع احترامها لأخلاقيات المهنة.

لمزيد من المعلومات، بإمكانكم التوجه إلى الصفحة الإلكترونية www.internationalcodingcommunity.com أو الاتصال بالجمعية على البريد الإلكتروني: info@internationalcodingcommunity.com.

المراجع

المقدمة

For September 11th archives, see: www.nytimes.com

● الفصل الأول

For the phobia pattern see Joseph O'Connor (2000) *The NLP Work Book*, Thorsons, p. 107.

● الفصل الثاني

For information on learned helplessness, see C. Peterson, S. Maier, & M.E. P. Seligman (1993) *Learned Helplessness. A Theory for the Age of Personal Control*, Oxford University Press.

For a general consideration of social fears, see Joanna Bourke (2005) *Fear: A Cultural History*, Virago.

● الفصل الثالث

A useful resource for children's fears is at

<http://www.childdevelopmentinfo.com/disorders/fears.htm>

Six Flags Magic Mountain Rollercoaster:

www.sixflags.com/parks/magicmountain/index.asp

● الفصل الرابع

The Bene Gesserit litany is from Frank Herbert (1971) *Dune*, Simon & Schuster.

● الفصل الخامس

T. Cottle (1967) "The circles test, an investigation of perception of temporal relatedness and dominance," *Journal of Projective Technique and Personality Assessments*, No. 31, pp 58-71

For NLP material on PTSD (post-traumatic stress disorder) see Dr D
Muss (1991) *The Trauma Trap*, Doubleday; R. Bolstad (2002)
RESOLVE A New Model of Therapy, Crown House.

For more details on stress and worry from the NLP viewpoint see
Joseph O'Connor & Ian McDermott (1997) *NLP and Health*,
Thorsons.

● الفصل السادس

The anxiety and panic internet resource:

<http://www.algy.com/anxiety/relax.html>

Perceptual positions first came to NLP through the work of John
Grinder and Judith de Lozier, see John Grinder & Judith De Lozier
(1992) *Turtles All the Way Down*, Grinder De Lozier

Hong Kong Two International Finance Centre

www.skyscraperpicture.com/2ifc.htm

● الفصل السابع

Information on W H Auden. www.audensociety.org/

Forbes magazine: www.forbes.com/forbes

Mercer quality of life survey:

[www.mercerhr.com/pressrelease/details.jhtml/dynamic/
idContent/1128760](http://www.mercerhr.com/pressrelease/details.jhtml/dynamic/idContent/1128760)

Information about São Paulo:

[http://www.embratur.gov.br/en/cidade/ver.asp?servicoid=63&id=
386](http://www.embratur.gov.br/en/cidade/ver.asp?servicoid=63&id=386)

<http://anhembi.terra.com.br/turismo/eng/>

For ideas on the area of influence and area of concern and the link to
health, see J Marx (1980) "Coronary artery spasms and heart dis-
ease," *Science*, No. 208, pp 1127-30.

Stress management resources. <http://stress.about.com/cs/relaxation/>

● الفصل الثامن

For an excellent book on time management see Mark Forster (1999)
How to Get Everything Done, Hodder and Stoughton.

Googlewhacking: www.googlewhack.com/

Research on happiness, see P. Brickman (1975) "Adaptation determinants of satisfaction with equal or unequal outcomes: contributions in skill and change situations," *Journal of Personality and Social Psychology*, No. 32, pp 191-8.

Choice, maximizers, and satisfiers, see David G. Myers of Hope and Robert E Lane of Yale University, www.sciam.com, Apr

● الفصل التاسع

Perfectionism

To understand cultural differences see Fons Trompenaars *Riding the Waves of Culture*, Nicholas Brealey Publishing.

For an interesting overview of motivation through achievement see <http://www.cultsock.ndirect.co.uk/MUI/home/cshtml/psy/mot>

For Maxwell's ideas on blame see

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/0785274341/torise-20/>

For a great book performance anxiety see Eloise Ristad (1994) *Soprano on Her Head*, Real People Press.

For public speaking and presentation skills see Joseph O'Connor & John Seymour (1994) *Training with NLP*, Thorsons; Robert Dilts (2000) *How to Run Seminars and Workshops*, McGraw-Hill; Bradbury (2000) *Successful Presentation Skills*, Kogan Page.

● الفصل العاشر

For metaprogram patterns see Shelle Rose Charvet (1997) *1001 Ways to Change Minds*, Kendall-Hunt.

For a more general treatment of change see Paul Watzlawick (1985) *Change*, WW Norton; James Claiborn (1998) *The Habit Workbook*, Simon and Schuster.

A good guide to Brazil:

http://www.lonelyplanet.com/destinations/south_america/brazil

Jonathan Swift (1995) *Gulliver's Travels*, Signet Classic.

For coaching in transition see Joseph O'Connor & Andy Goldsmith (2004) *Coaching with NLP*, Thorsons.

● الفصل الحادي عشر

For information on the Darwin awards, see www.darwinawards.com

● الفصل الثاني عشر

For the best overview of risk, see Peter L Bernstein (1996) *Against the Gods*, John Wiley & Sons.

Daniel Kahneman & Amos Tversky (1984) "Choices, values and frames," *American Psychologist*, Vol. 39, No. 4, pp 342-7.

● الفصل الثالث عشر

For research on rapport see William Condon (1982) "Cultural Microrhythms," in M Davis (ed.), *Interaction Rhythms: Periodicity in Communicative Behavior*, Human Sciences Press; Howard Friedman & Ronald Riggio (1981) "The effect of individual differences in nonverbal expressiveness on transmission of emotion," *Journal of Nonverbal Behaviour*, Vol. 6.

For cross-cultural body language see Desmond Morris (1994) *Body Talk: A World Guide to Gestures*, Jonathon Cape.

For personal safety and danger signs see Gavin de Becker (1997) *The Gift of Fear*, Little Brown.

● الفصل الرابع عشر

For metaprogram patterns on trust see Shelle Rose Charvet (1997) *Words that Change Minds*, Kendall-Hunt.

For an interesting article on intuition, see

<http://www.fastcompany.com/online/38/klein.html>

● الفصل الخامس عشر

The best approach to self-esteem in NLP is Steve Andreas (2002) *Transforming Your Self: Reinventing Who You Want to Be*, Real People Press.

● الفصل السادس عشر

For details of the Alexander technique see

www.Alexandertechnique.com

Society of the teachers of the Alexander technique:

www.stat.org.uk

For witnessing and spirituality see Ken Wilber (1998) *The Essential Ken Wilber*, Shambhala; Thomas Leonard & Michael Murphy (1995) *The Life We Are Given*, Penguin.

For relaxation resources see Martha Davis (1997) *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, HarperCollins.

For a comprehensive list of relaxation CDs and tapes, see

<http://www.relaxation.clara.net/>

● الفصل السابع عشر

About St. Peter's Church, Rome:

<http://www.roma2000.it/zschpiet.html>

<http://www.twenj.com/rometour1.htm>

● الفصل الثامن عشر

The Hydra: <http://www.pantheon.org/articles/h/hydra.html>

For an interesting approach to emotional freedom, see Peter Levine (1997) *Waking the Tiger*, North Atlantic Books.

● الفصل التاسع عشر

Read Ken Wilber (1991) *Grace and Grit*, Newleaf Publishing.



